મૂળ લેખકની પ્રસ્તાવના.



સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ વિષે.

અર્વાચીન સમયમાં શિક્ષણ પામેલા યુરોપ અમેરીકાના દેશોમાં વિચારશક્તિના વિષય તરફ જે જાગૃતિ આવેલી આપણે જોઈએ છીએ તેવી જાગૃતિ માનવ જાતિના ઇતિહાસમાં પૂર્વે કદી ન હતી. શિક્ષીત જગતના બધા ભાગોમાં જુદા જુદા નામથી આ અતિ મહત્વનું સત્ય ફેલાતું ચાલે છે; અને સુભાગ્યની વાત છે કે જુદા જુદા પ્રકારના આચાર વિચાર ધરાવતી પ્રજાઓને માનવજાતિના કલ્યાણ અર્થે એકત્ર કરી એક ગ્રંથીમાં ગુંથી શકે એવો એક સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત આપણને તે મહાન દૈવી સત્યમાંથી મળી શકે છે. આશા, પ્રેમ, મધુરતા અને પ્રકાશના સંદેશરૂપે તે મહાન દૈવી સત્યનો થોડો થોડો અંશ લોકો હવે પામવા લાગ્યા છે.

આ મહાન અન્તરશક્તિના જ્ઞાનને પરિણામે શારીરિક અને માનસિક કેળવણી, ચારિત્ર્યગઠન અને વિજય પ્રાપ્તિની શક્યતાઓનાં અસંખ્ય દ્વાર માનવજાતિ માટે ખુલ્લાં મૂકાયાં છે અને એ દ્વારાજ જગતનું કલ્યાણ થવાનું એ પણ ચોક્કસ છે.

આપણે બધાએ જાણીએ છીએ કે આપણામાં—આપણા શરીરમાં નહિ પણ આપણા અન્તરના ઊંડાણમાં—એક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે કદી મંદ પડતી નથી, પતિત થતી નથી કે નાશ પામતી નથી; અને જે અનંત પરમાત્મા સાથે આપણો સંબંધ યોજે છે તેની સાથે આપણી એકતા કરાવે છે—અનુભવાવે છે.

જે પરમ કલ્યાણમય સ્થિતિ (મોક્ષ) માનવજાતિનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે, તે સ્થિતિમાં આપણને સત્વર લાવી મૂકનારી અને આપ-

પ્રેમ, શાંતિ, ચેતન, જોમ અને નવજીવન પ્રેરનારી એવી ? આપણા અંતરના ઊંડાણમાં રહેલી તે પ્રચંડ શક્તિના પ્રભાવનો ધીમે ધીમે ખ્યાલ હવે આપણને જણાવા લાગ્યો છે.

આપણી ઉદ્વેગકારક મેરી અને ધમાલવાળી, આ સામાન્ય રોજીંદી હંમેશ કથાપર થતી મૂંઝવણો અને જીવનને સરળ કરનાર આ અતિ મહત્વના સિદ્ધાંતોને, પારિભાષિક શૈલીથી નિરાળી અને સાદી સહેલી ભાષામાં મૂકવાનો અને એ સિદ્ધાંતોને ગ્રહણ કરીને પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના હમેશના સામાન્ય જીવનમાં કેમ લાગુ પાડી શકે એ બતાવવાનો આ ગ્રંથનો હેતુ છે.

આ એક સર્વમાન્ય વાત છે કે કુદરતનું પ્રત્યેક કાર્ય સંપૂર્ણ હોય છે અને માણસે ડહાપણ કરીને તેમાં સુધારો વધારો કરવો પડતો નથી. હવે આપણને લાગતું જાય છે કે જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યાં છે તેજ શક્તિ આપણને આપત્તિને સમયે સહાય કરે છે, તાજગી અર્પે છે, ટટાર રાખે છે અને આપણામાં નવજીવન પ્રેરે છે. આ પ્રમાણે આપણાપર આવી પડતા પ્રત્યેક દુઃખનો ઈલાજ આપણી પોતાની અંદરજ—આપણને ઉત્પન્ન કરનારી અને આપણા અંતરમાં રહેલી તે મહાન દિવ્ય શક્તિની અંદરજ રહેલો છે. આપણને જણાય છે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિની અંદર તે અતિ અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે અને આપણને તે ઉપયોગમાં લેતા આવડે તો જીવનયુદ્ધના સઘળા ઘા રુઝવવાના ઇલાજ અને માનવજાતિના સર્વ સંકટો દૂર કરવાનું અમોઘ અને અખૂટ સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે.

ગ્રંથકર્તાએ આ ગ્રંથમાં એવું બતાવવાનો યત્ન કર્યો છે કે શરીર એ મનનીજ અંતર્ગતસ્થિતિનું બાહ્યસ્વરૂપ છે. માણસની શારીરિક સ્થિતિ તેના મનની અંદર થતા ફેરફારો ઉપરજ આધાર રાખે છે અને આપણી માનસિક શક્તિઓનો આપણે જેવો અને જેટલો ઉપ-

યેાગ કરીએ તેવા અને તેટલા પ્રમાણમાંજ આપણે માંદા કે તન્દુરસ્ત, સુખી યા દુઃખી, જુવાન અથવા વૃદ્ધ, પ્રીતિપાત્ર વા તિરસ્કાર પાત્ર થઇ શકીએ છીએ. મનુષ્ય પેાતાના વિચારોને નવું સ્વરૂપ આપીને કેવી રીતે પેાતાની જાતને પણ નવું સ્વરૂપ આપી શકે છે તથા પેાતાના વિચારોમાં ફેરફાર કરવાથી પેાતાના શરીર અને ચારિત્ર્યમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરી શકે છે તે બતાવવાને ગ્રંથકર્તાએ પ્રયાસ કર્યો છે.

આ ગ્રંથ એવેા બેાધ આપે છે કે માણસે સંકટના તાબેદાર ન બનવું જોઈએ, પણ મનુષ્યના ઉદ્દેશને, જીવનને અને ભવિષ્યને ઘડનારૂં નશીબ તેનાથી અલગ કે બહાર ક્યાય નથી; પરંતુ તેની પેાતાની અંદરજ રહેલું છે. પ્રત્યેક માણસ પેાતાની સંકટમય કે કલ્યાણમય સ્થિતિ પેાતે જાતેજ ઘડે છે. સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિના ભંડારરૂપ તે મહાન દિવ્ય અનંતશક્તિની સાથે, પદ્ધતિસરની અને ખરા અંતઃકરણની વિચારશ્રેણીદ્વારા એકતાનતા સાધીને ગરીબાઇ, માંદગી કે બેચેનીને નાશ કરવાની શક્તિ પ્રત્યેક માણસની અંદરજ રહેલી છે અને અનંત પરમાત્મા સાથેની આ એકતાનતાજ સર્વ સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિનું મૂળ રહસ્ય છે.

અનંત ચૈતન્ય સાથેની મનુષ્યની પ્રથમથીજ એકતા હેાવાને આ ગ્રંથમાં [illegible] મૂકીને બેાધ આપવામાં આવ્યેા છે; અને આ વિષયની [illegible] તે પરમાત્મતત્ત્વ સાથેની પેાતાની એકતાનેા મનુષ્યને જ્યારે [illegible] અનુભવ થાય છે એટલે પછી તેને કેાઇપણ [illegible] નહેાતી નથી, એ સત્ય પણ આ ગ્રંથ ભારપૂર્વક [illegible]

[illegible] મનના [illegible] ઉપર [illegible] રાખીને માત્ર સુખ, સામર્થ્ય [illegible] આપે [illegible] અનુકૂળ વિચારોનેજ કેવી રીતે [illegible], અને આપત્તિ, સંકટ કે [illegible] ઉત્પન્ન કરનારા

પ્રાકૃત વિચારોને તેમ પેસી જતા કેવી રીતે અટકાવવા; તેમજ પેસી ગયેલા હલકા વિચારોને કેવી રીતે તે દૂર કરી શકે; એ સર્વ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

આ ગ્રંથ એવો બોધ આપે છે કે; "તમારો આદર્શ એ એક એવી [illegible] અભિવ્યક્તિ છે કે જે [illegible] અને તમને [illegible] [illegible]" અને "તમારે [illegible] [illegible] તમારે [illegible] [illegible] છે" [illegible] શકીએ છીએ.

મનુષ્ય [illegible]

વિચારોના ચમત્કાર વિષે.

પ્રસ્તુત લેખકના અંતિમ ગ્રંથ 'સુખ, સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ' (Peace Power and Plenty)ની પહેલા બે વર્ષ દરમ્યાન ત્રીજી આવૃત્તિ કાઢવી પડી, એટલું જ નહિ પણ તેની પ્રાયઃ પ્રતિમાસે એક એક આવૃત્તિ કાઢવી પડી. તથા તે ગ્રંથ ઇંગ્લાંડ, જર્મની અને હોલાંડમાં પુનઃ પ્રકટ થયો. તદુપરાંત તેના સેંકડો વાચકો તરફથી લેખકને [illegible] એમના ઘણા જણ લખે છે કે, 'એ શક્તિઓનું ભાન કરાવીને અમારી શક્તિઓ ઘણી વધારી તેનો [illegible] આ ગ્રંથે અમારે માટે એક નવી દુનિયા ખુલ્લી કરી છે.'

આ ગ્રંથ [illegible] [illegible]

અને અમર છીએ; આપણી મનોવૃત્તિ, આપણા નિરંતરના વિચારોજ આપણો આદર્શ પૂરો પાડે છે અને તે આદર્શ અનુસારજ હમેશાં આપણું જીવન ફેરવાનું અને રચાનું થાય છે.

આ ગ્રંથ એવા પણ ભાન આપે [illegible] એ મનુષ્ય જાતિને માટે મહાશાપ સમાન છે, બીજી [illegible] પણ [illegible] તેવું જેટલાં મનોને [illegible] છે તે [illegible] જીવનને [illegible] છે; બીજી [illegible] પણ [illegible] તેટલા [illegible] દુઃખી અને [illegible] બનાવે છે તે કરતાં [illegible] અધિક માણસોને દુઃખી અને [illegible] કરે છે; [illegible] વિચારો, ભયના વિચારો એ આપણા [illegible] અનિષ્ટકારક તત્ત્વો છે અને તે આપણાં ચારિત્ર [illegible] કરીને [illegible] આપણાં [illegible]

[illegible]

લેખક માને છે કે હમેશાં આશાવંત રહેવાથી એટલે કે "આપણું કલ્યાણજ થનાર છે અને અમંગળ થનાર નથી, એવી આશા રાખવાથી આપણને સફલતાજ મળનાર છે, નિષ્ફલતા મળનાર નથી; આપણે સુખીજ થનાર છીએ, દુઃખી થનાર નથી" એવા આશાવંત વિચાર ધારણ કરવાથી આપણને જેટલો લાભ થાય છે તેટલો લાભ બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી થતો નથી.

લેખક ભાર દઈને જણાવે છે કે ઘણા લોકોની મનોવૃત્તિઓ તેમના પ્રયત્નને અનુરૂપ નહિ હોવાથીજ તેમનો ઘણો પરિશ્રમ નિષ્ફળ થાય છે. તેઓ પરિશ્રમ એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે, પરંતુ મનની અંદર આશા તો બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે.

હવે પ્રકૃતિનો નિયમ એવો છે કે આપણે જેવી આશા રાખીએ છીએ, તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. કોઈ પણ વ્યવસ્થાન અથવા શાસ્ત્ર એવું નથી કે જેના નિયમ વડે એક માણસ નિષ્ફળતાના વિચાર કરી, નિષ્ફળતાને માટે અર્ધ-નિશ્ચય મનુષ્યના જેવું વર્તન કરીને સફળતા પ્રાપ્ત કરે; કારણ કે સફળતાનાં કારણ પોતાના મનમાંથીજ થાય છે અને મનોવૃત્તિ જ્યારે તેની વિરોધી હોય છે ત્યારે તે પ્રાપ્ત થવી અશક્ય છે.

કોઈ પણ માણસ કલ્પિત વસ્તુનો પૂર્ણ વા અર્ધ ભય રાખીને પોતાનું કામ કરી શકે નહિ; કારણ [illegible] ના વિચાર તેને કરવા સારી આપવાનો સંયોગોમાં નથી છે.

જો માણસ [illegible] સમજશે [illegible] કાર્ય [illegible] તેમ [illegible] મોટાભાગે, નહિ અને [illegible] દુઃખ [illegible] આપણને [illegible] પ્રયત્ન કરે [illegible] નહિ [illegible] પણ [illegible] અને [illegible] નહિ [illegible] અનિશ્ચય [illegible] અનિશ્ચય પડાવે છે.

જમતી વખતે અને ઉઘતાં પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કર્તવ્ય છે, કારણ કે એથી શરીર અને મનના આરોગ્યને પણ લાભ થાય છે.

રંકતા અને શ્રીમંતાઈ.

રંકતાનો વિચાર જેટલો ખરાબ છે, એટલી રંકતા પોતે નથી. જે વિપત્તિ આપણા ઉપર આવી પડી છે તે આપણાથી જ રહેલી છે; તે આપણે પોતે જ છીએ.

જે શક્તિએ આપણને ઉત્પન્ન કર્યા છે, તેથી આપણે જુદા દેખાતી ભૂલ કરવી, મનુષ્યને ધીમેજ લાચારીની પ્રતીતિ થાય છે.

જો આપણે અખૂટ ભંડારના સ્વામી (પરમાત્મા)ની સાથેના આપણા નિકટ સંબંધની પ્રતીતિ કરી શકીએ તો આપણે કદી પણ [illegible] કોઈપણ રીતે નહિ.

[illegible] અને [illegible] બને છે; અને [illegible] સંકટ કરીને [illegible] બને છે.

[illegible] અને [illegible] [illegible] જન્મ થાય છે.

[illegible] તેનો લાભ આપણી [illegible]

" [illegible] છે [illegible] કરી [illegible] [illegible] નહિ. "

"જ્યારે જ્યારે તે મરણના ઘંટનો અવાજ સાંભળતો ત્યારે
"ત્યારે તેના અંતઃકરણપર થતી અસરથી તે મૃત્યુના કિનારે આવી
"પડતો હોવો જોઇએ, કેમકે એવે સમયે તે હમેશાં સફેદ પૂણી જેવો
"થઇ જતો. એમાં કાંઇ પણ યુક્તિની યોજના હતીજ નહિ; માત્ર
"કલ્પનાનીજ શરીર ઉપર અસર થતી હતી."

"મૅથિવાસ તરિકે તેનું મૃત્યું—એક સુંદર, સરાકત ભાસ્યમાનું મૃત્યુ
"—તેનાં ઇતર સર્વ રંગભૂમિપરનાં મૃત્યુઓ કરતાં ભિન્ન હતું. તે
"એટલી ભયંકર તીવ્રતાથી મૃત્યુની કલ્પના કરતો હતો
"કે તે વસ્તુતઃ મરણજ પામતો હતો. તેની આંખો ઉંચે ચઢી જતી
"હતી, તેનું વદન સફેદ થઇ જતું હતું અને તેનાં ગાત્રો ઠંડાં થઇ
"જતાં હતાં!

"આવી સ્થિતિમાં ઉક્ત વૈદ્યની ચેતવણીનો પ્રથમ વાર અના-
"દર કરી હેન્રીએ ઑક્સફર્ડમાં "બેલ્સ"ના નાટકમાં પોતાનો ભાગ
"ભજવ્યો તેથી તેનું અંતઃકરણ બોજો સહન કરી શક્યું નહિ તેમાં
"કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. તેણે મૅથિવાસના મૃત્યુનો ભાગ છેલીવાર
"ભજવ્યો. ત્યાર પછી ચોવીસ કલાકમાં તે મરણ પામ્યો!

"ત્યાર પછીની રાત્રે—તેના મૃત્યુની રાત્રે—તે જ્યારે ઍક્ટર તરિકે
"કામ બજાવતો હતો ત્યારે તેના વૈદ્યોના અભિપ્રાય અનુસાર તે
"નિઃશંક એ ભાગના સમગ્ર સમય દરમ્યાન મરેલોજ હતો; પરંતુ
"પોતાના કાર્ય માટેના મહાન ઉત્સાહને લીધે તથા શ્રોતૃવર્ગના
"ઉત્સાહદાયક ઉત્તેજનથી તે એટલો બધો ઉત્સાહિત તથા ઉત્તેજિત
"થયેલો હતો કે તે ઉત્સાહેજ ખરું જોતાં તેના મૃત્યુને અત્યાર સુધી
"અટકાવી રાખ્યું હતું."

જે નટો બિમાર હોય છે તેમનો આ સામાન્ય અનુભવ છે કે
અત્યાનંદમાંના ઉત્તેજનથી અને તેમના શ્રોતૃવર્ગની પ્રોત્સાહક અસરથી

તેઓ પોતાના પાઠનો સંબંધ આવતાં લક્ષણોને માટે સાન ભૂલી જાય છે અને પોતાનાં દુઃખો તથા વેદનાઓ સંપૂર્ણતઃ ભૂલી જાય છે.

એડવર્ડ એમ. સોધર્ન કહે છે કે "જ્યારે હું રંગભૂમિ ઉપર દોડી જઉં ત્યારે મારા મગજની પ્રવૃત્તિ અત્યંત વધી જાય છે અને તેની સાથે શરીરમાં પણ સ્ફૂર્તિ જણાય છે. શ્વાસમાં હું જે હવા લઉં છું તે શુદ્ધ અને વિશેષ પ્રોત્સાહક જણાય છે, અને રંગભૂમિના દ્વાર આગળનો પરિશ્રમ મારો તમામ હરી જાય છે." પ્રસિદ્ધ વક્તાઓ, મહાન ઉપદેશકો અને વિખ્યાત ગાયકોને આવાજ અનુભવો થતા છે. પેલી આપખુદ "કર્તવ્યનિષ્ઠા" કે જે નટને ઇચ્છા હોય કે ન હોય તોપણ પોતાનાથી બની શકતું ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરવાની તેને ફરજ પાડે છે, તે એક એવું બળ છે કે જેને કોઈપણ સાધારણ દુઃખ કે શારીરિક અશક્તિ દાબી દઇ શકતી નથી.

નટો અને ગાયકોમાં એવી એક સાધારણ વૃત્તિ પ્રવર્તિત છે કે બિમાર પડવું તેમને પાલવી શકતું નથી.

એક નટ જણાવે છે કે "અમે બિમાર પડતા નથી, કારણકે અમને એ વિલાસ પાલવી શકતો નથી. અમારે તો અમારું કર્તવ્ય બજાવવુંજ જોઇએ. યદ્યપિ કેટલાક પ્રસંગો એવા આવ્યા છે કે જ્યારે જો હું ઘેર હોત અથવા એક ખાનગી માણસ હોત તો બિમાર થવાના કોઇના પણ હક જેટલા હકથી હું બિમાર થયો હોત. યદ્યપિ તે તેમ થયું નથી અને ઘણા આવશ્યકતાએ ગંભીર બિમારીના બનાવોને ખાળ્યા છે. મનોબળ એ ઉત્તમોત્તમ શક્તિદાયક ટોનિક છે એ વાત કાંઇ અસત્ય નથી; અને નટો સમજે છે કે તેમનું ટોનિક પણ જથ્થો હમેશાં તૈયાર રાખવો જોઇએ."

મારા પરિચયનો એક નટ સંધીવાના દર્દથી એટલો પીડાતો હતો કે તે લાકડીની મદદથી પણ બે મકાનો ઓળંગીને ચાલવાની

નાટકશાળા સુધી જવાને શક્તિમાન ન હતો; છતાં જ્યારે તેનો ભાગ ભજવવાનો સમય આવતો ત્યારે તે અત્યંત સરલતા અને મનોહરતાથી રંગભૂમિપર ચાલતો, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે દુઃખ માત્ર થોડી ક્ષણ પૂર્વે તેને કંગાલ બનાવી દેતું તેને પણ તે સંપૂર્ણતઃ વિસરી જતો ! એક વિશેષ બળવાન ઉદ્દેશ નાના ઉદ્દેશને હાંકી કાઢતો, તેને બિલકુલ દુઃખ થવા દેતો નહિ અને તત્કાળને માટે દુઃખ દૂર થઈ જતું. કોઇ ઇતર વિચાર, આસક્તિ કે ભાવનાથી તે દુઃખ માત્ર દૃષ્ટાંતરૂપ જતું નહિ, પરંતુ તત્કાળને માટે નષ્ટ પણ થઇ જતું; અને નાટક પૂરું થતું તથા તેનો ભાગ ભજવાઇ રહેતો કે તરતજ તે પુનઃ પાંગળો બની જતો !

અપોમેટોકસમાં સેનાપતિ ગ્રાન્ટ સંધીવાથી બહુ પીડાતો હતો પરંતુ સંધિની ધ્વજા જોવાથી જ્યારે તેને વિદિત થયું કે "લી" તાબે થવાને તત્પર હતો ત્યારે તે આનંદના મહાન જોશમાં પોતાના સંધીવાને વિસરી ગયો, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેણે તેને નિદાન કેટલાક સમયને માટે સંપૂર્ણતઃ હાંકી કાઢયો.

સેન્ફ્રાન્સિસ્કોવાળા મહાન ધરતીકંપના ધક્કાથી પંદર વર્ષથી સંધીવાના દર્દથી પીડાતો એક માણસ સાજો થઇ ગયો હતો; અને બીજા પણ ઘણા માણસો પ્રાયઃ તત્ક્ષણજ અદ્‌ભુત રીતે સાજા થયા હતા ! જે સ્ત્રી પુરુષો દીર્ઘકાળથી બિમાર હતા અને જેઓ કાંઈપણ કામ કરવાને ભાગ્યેજ શક્તિમાન હતા તેમણે, જ્યારે પોતાની ઉપર સંકટ આવી પડયું અને જ્યારે તેઓ આ ભયંકર સ્થિતિમાં આવી પડયા ત્યારે દ્રોણના જેવું કામ કર્યું હતું અને પોતાનાં બાળકો તથા ઘરનો સરસામાન અતિ દૂર સુધી ફેરવી તેઓ સુરક્ષિત સ્થળે લઇ ગયા હતા !

જ્યાં સુધી કસોટીનો પ્રસંગ આવે નહિ ત્યાં સુધી આપણે કેટલું દુઃખ સહન કરી શકીએ તેમ છીએ તે વાત આપણે જાણી શકતા

કોઈક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે સંકટના સમયમાં તેને હિંમત આપે છે અને ગમે તેવા ભયની સામે થવાને સમર્થ બનાવે છે. આ કોઈક શક્તિ તે આપણામાં રહેલો પરમાત્મા છે. આગમાં બળી મરેલા ઉક્ત બહાદુર માણસો, તેમાંથી મુક્ત થવાનું પ્રત્યેક સાધન નષ્ટ થયેલું જોઈને પણ ભયભીત થયા ન હતા. તેમની તરફ નાખેલું ઉછળતું દોરડું બળીને ભસ્મીભૂત થઈ ગયું હતું. ઉપલી નિસરણી બળી ગઇ હતી. તેઓ એક બળતા છાપરાથી સો ફૂટ ઉંચે આવેલા એક બળતા મિનારામાં હતા, છતાં પણ જ્યારે તે મિનારો અગ્નિના ભભૂકામાં તૂટી પડ્યો ત્યારે તેમણે ભય કે કાયરતાનું લેશ પણ ચિન્હ દર્શાવ્યું ન હતું.

જ્યારે હું દક્ષિણ ડાકોટાના સ્યામગિરીમાં આવેલા ડેડવૂડ નામક સ્થાનમાં હતો ત્યારે મારા સાંભળવામાં આવ્યું હતું કે તે સ્થાનમાં ટેલિફોન, રેલ્વે કે તારવ્યવહાર સ્થાપિત થયા પૂર્વે લોકોને સો માઇલથી વૈદ્યને તેડાવવાની ફરજ પડતી હતી. આથી સાધારણ સ્થિતિના માણસો વૈદ્ય બોલાવી શકતા ન હતા. પરિણામ એ આવ્યું કે એ લોકો એટલે બધે અંશે સ્વાવલંબી થતા શીખ્યા કે વૈદ્યને કદાચિતજ—મોટો અકસ્માત થયો હોય કે કોઈ મહાન વિપત્કાળ આવી પડ્યો હોય ત્યારેજ—બોલાવવામાં આવતો! તે સ્થાનના કેટલાક વિશેષમાં વિશેષ બાળકોવાળા કુટુંબો પણ કદિ પણ, વૈદ્યનું મુખ જોયા વિના ઉછર્યાં હતાં. "તમે કદિ પણ બિમાર પડ્યા છો?" એવો પ્રશ્ન જ્યારે હું તેમાંના કેટલાક લોકોને પૂછતો ત્યારે તેઓ પ્રત્યુત્તર આપતાં: "ના, અમે કદિ પણ બિમાર પડ્યા નથી, અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે અમને નિરોગી રહેવાની ફરજ પડે છે. વૈદ્યની મદદ અમને પરવડી શકતી નથી અને તે પરવડી શકતી હોય તોપણ વૈદ્યને અત્રે બોલાવતાં એટલો બધો વખત નીકળી જાય છે કે તે આવે તે પૂર્વે તો દર્દી મરણ પામે!"

આપણે જેને "ઉન્નતર વિકાસ" કહીએ છીએ તે દ્વારા આપણને પ્રાપ્ત થયેલી ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુઓ પૈકીની એક વસ્તુ એ છે કે વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની આપણી શક્તિપરથી આપણી શ્રદ્ધા ઉઠી ગઈ છે. આપણાં મોટાં શહેરોમાં લોકો બિમારીને માટે હમેશાં મહાન તૈયારીઓ કરી રાખે છે! તેઓ તેની વાટજ જોયા કરે છે! તેને માટે તેઓ અગાઉથી તૈયાર થઈ રહેલા હોવાથી તેનેજ પ્રાપ્ત કરે છે. મોટાં શહેરોમાં બે ચાર મકાનો ઓળંગ્યાં કે ડૉક્ટર યા વૈદનું પાટિયું લાગેલુંજ હોય છે અને ઠેક ઠેકાણે તૈયાર ઓષધિની દુકાનો હોય છે! જરા પણ બિમારીનું ચિન્હ જણાયું કે વૈદ્યને તેડાવવાનું અથવા દવા મંગાવવાનું આવું પ્રયોજન માણસોને બાહ્ય મદદ ઉપર અધિકાધિક આધાર રાખનારા બનાવે છે અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને કાબુમાં રાખવાની તેમની શક્તિને ઘટાડે છે.

પૂર્વે પુષ્કળ ગામો એવા હતા કે જ્યાં એક પણ વૈદ્ય કે ડૉક્ટર નહિ હોવાને લીધે ત્યાંના લોકો મજબૂત, નિરોગી અને સ્વતંત્ર હતા; કેમકે તેમણે વ્યાધિનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિનો ઘણો વિકાસ કર્યો હતો.

આ બાબતમાં કશો પણ શક નથી કે ઘણા કુટુંબોનાં બાળકોની શારીરિક દુર્બલતા સાથે ઘડી ઘડી વૈદ્યને બોલાવવાની ટેવને ઘણો સંબંધ હોય છે. ઘણી માતાઓ બાળકોના શરીરમાં અસ્વસ્થતાનું લેશ પણ ચિન્હ જણાય કે તરતજ વૈદ્યને બોલાવવાની કુટેવ ધરાવે છે. પરિણામે તેમનાં બાળકો પણ વ્યાધિ, વૈદ્ય અને ઓષધના ચિત્રોને પોતાના મનમાં ઉઠેરતા ચાલીનેજ મોટા થાય છે અને તેથી તેમના સમગ્ર જીવનમાં તે વસ્તુઓની અસર રહે છે.

ભવિષ્યમાં એવો સમય આવશે એમ જોઈએ કે જ્યારે બાળકને ઓષધની સાથે બિલકુલ સંબંધજ રહેશે નહિ. જો બાળકને પ્રેમ, સત્ય અને શાંતિના પાઠો યથાસ્થિત શીખવવામાં આવે, તો તેમને

ભરી મિતવ્યયિતા શીખવવામાં આવે તો તેઓ કે ઓછીથી સ્વભાવ તેમને કામિયાબ થાય.

કરોડ સંપત્તિના ધણીએ અમેરિકામાં ૧૮ વર્ષની ઉંમરે ૧૮ પેનીએ હજી પણ ઉધાર લીધું નથી, કિંતુ તેવી ભેગી કીધી નથી. કો તો આ માન્યતા થતાં ને ત્યારે નિશ્ચિત થઈ શકે છે કે એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણને સાહસ કરવા માટે અને વધુ સારું મુસાફરી માટે કેટલાક પૈસાની આવશ્યકતા ની અત્યાવશ્યક એક વસ્તુ બની રહેશે.

હમણાં પોતાની મૂડીની બાબતમાં બચાવ વગર હજી પણ કોઈ [illegible] કે હું આજની ઉપર ઊભો નથી, તેનું હજી પણ એવો [illegible] [illegible] નથી ; તથા એક નવાનવું [illegible], ભાગ્યશાળી અને [illegible] તેના ભાગ્યના [illegible] નિકટ રસ્તાના "સ્થાન ઉપર ચડી શકે."

હું એક માણસ [illegible] [illegible] નથી કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

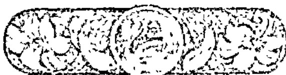
ફરજ પડે છે ત્યારે આપણે જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેવા પ્રયત્નનું જગત કેટલું બધું ઋણી છે?

આ ઉત્તેજક "કર્તવ્યપાલન"–આ ક્રૂર "કર્તવ્ય પાલન"–ના દબાણથીજ આ જગતનાં મહાનમાં મહાન કાર્યો પૈકીનાં ઘણાં ખરાં સિદ્ધ થયાં છે.

આવશ્યકતા એ એક અમૂલ્ય આધાર છે કે જેની સહાયથી માણસોએ ભયંકર વિઘ્નોની સામે થઈને ચમત્કારો કરી બતાવ્યા છે. કાંઈપણ મહત્તા ધરાવનારા પ્રત્યેક મનુષ્યને પોતાનામાં કાંઈક એવી શક્તિની પ્રતીતિ થાય છે કે જે તેને નિરંતર આગળ હડસેલે છે અને તેને હમેશાં સુધારવાને માટે પ્રયત્નશીલ બનાવે છે. તેને કામ કરવાની રુચિ હો વા ન હો, પરંતુ આ આન્તરિક શક્તિ તેને તેના કામમાં નિમગ્ન રાખે છે.

આ શુદ્ધ આગ્રહી "કર્તવ્યપાલન" આપણી કેડે પડેલું હોય છે; તે આપણને જાગૃત કરે છે અને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરે છે; તેને લીધે આપણે ખુશીથી સંકટો, દુઃખો, અગવડો અને અડચણો સહન કરીએ છીએ; તેને લીધે વસ્તુતઃ જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ આપણને મોજશોખ કરવાને લલચાવે છે ત્યારે આપણે ખુશીથી ગુલામની પેઠે કામ કરીએ છીએ.





પ્રકરણ ૨ જું—દરિદ્રતા એ માનસિક અશક્તિ છે.

“ દરિદ્રતાના સંબંધમાં ઘણાખરા દરિદ્રીનાં વિચાર છે. આપણે નિર્ધન છીએ અને આપણે અવશ્ય [illegible] રહેવાના એવા દઢ માન્યતા ઉચ્ચપ્રાપ્તિને માટે ભયંકર અંતરાયરૂપ છે. એ વિચારજ આપણને દરિદ્ર અને દારિદ્ર્યવશ સ્થિતિમાં રાખે છે.”

મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્ય શક્તિના આશ્ચર્યજનક [illegible] ન માન્યતા ખંડન કરે છે. [illegible] કોઈ પણ [illegible] નથી [illegible] કે [illegible] કરનાર અને [illegible] મનુષ્યની અદ્ભુત રચનામાં એમ દર્શાવનાર એક પણ ચિહ્ન નથી કે તેને દરિદ્ર [illegible] ભોગવવાને માટે ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યો છે. પ્રભુની યોજનામાં તો તેને માટે નિરંતર અસાધારણ [illegible] [illegible] અધિક વિકાસ અને અધિક [illegible] કામ [illegible] છે.

જે મનુષ્ય દારિદ્ર્યથી [illegible] હોય [illegible] [illegible] કાંઈ પણ [illegible] [illegible] શક્તિના પ્રયોગ કરી શકતા નથી. જ્યારે [illegible] હોય; જ્યારે તે અપરોધિત થયેલા હોય, જ્યારે તે હમેશની સંકડામ

સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે પોતાની ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો ઉપયોગ શી રીતે કરી શકે?

અતિ રંક માણસો—ક્ષુધારૂપી વરુને પોતાના આંગણાથી દૂર રાખવાને પ્રયત્ન કરતા માણસો—સ્વતંત્ર થઇ શકતા નથી. તેઓ પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવી શકતા નથી. ઘણીવાર તેમને પોતાના અભિપ્રાયો પ્રદર્શિત કરવા કે સ્વતંત્ર અભિપ્રાયો ધરાવવા પાલવી શકતા નથી. તેમને હમેશા સારા મહોલ્લાઓમાં કે આરોગ્યદાયક ગૃહોમાં રહેવું પરવડી શકતું નથી.

નિર્ધનતા બે પ્રકારની છે. એક તો પોતાનાં આળસ, અજ્ઞાન વગેરે અવગુણોને લીધે જે નિર્ધનતા પરાણે ભોગવવી પડે છે તે; અને બીજી નિર્ધનતા અસાધારણ ઉચ્ચ જીવન ગાળવાને ખાતર છતી યોગ્યતાએ ઇરાદાપૂર્વક ધનરમણમાંથી આસક્તિ કહાડી નાખીને જે નિર્ધનતા ભોગવાય છે તે. આ બીજા પ્રકારની નિર્ધનતા એ કાંઇ દુર્દશા નથી, પણ મોટા કરોડાધિપતિઓને પણ શરમાવે અને નમાવે એવા પ્રકારની અસામાન્ય સભરતા—સધનતા—છે કે જે દશા લિંકન, ગારફીલ્ડ, ગોખલે, દાદાભાઇ, રામતીર્થ વગેરે જેવા અનેક અસામાન્ય પુરુષો ભોગવીને જગવંદ્ય થઇ ગયા છે; અને અત્યારે પણ ગાંધી, પ્રાંજપે, શ્રદ્ધાનંદ ઇત્યાદિ અનેક પ્રસિદ્ધ અને અપ્રસિદ્ધ પુરુષો એ દશા ઇરાદાપૂર્વક સ્વીકારીને પરોપકારમય અસાધારણ જીવન ગુજારી રહ્યા છે. આવા પ્રકારની નિર્ધનતાની જેટલી પણ પ્રશંસા કરીએ તેટલી થોડી છે. પણ અંદરથી ધનની ભૂખ હોય અને બહારથી ત્યાગની—નિર્ધનતાની—મહોર રાખનાર પગલું ગમે તેમ ભોગવી રહેવા માણસો તો અનધિકારે ભૂલમાર્ગે ભમતા ગણાય. આવા લોકો ભલે રંકતાની પ્રશંસા કરે, પરંતુ એવા અત્યંત દરિદ્રી મનુષ્યોના હૃદયને તો નિર્ધનતા જરૂર સંકુચિત અને ક્ષુદ્ર બનાવી દે છે અને તેમની

મહત્ત્વાકાંક્ષાનો નાશ કરે છે; તે એક મોટો શાપ છે. તેમનામાં ઉન્નતિની કાંઈ પણ આશા હોતી નથી, તેમનામાં કાંઇ પણ આનંદ હોતો નથી. એવી નિર્ધનતા ઘણીવાર મનુષ્યના ખરાબમાં ખરાબ દુર્ગુણોનો વિકાસ કરે છે અને જે માણસો અન્યથા સુખપૂર્વક સાથે રહી શકે તેમની વચ્ચેના પ્રેમનો નાશ કરે છે.

ઘોર અતિ દરિદ્રી દશામાં સાધારણ મનુષ્યપ્રાણીને માટે ખરો પુરુષ કે ખરી સ્ત્રી બનવું કઠિન હોય છે. મનુષ્ય જ્યારે સંકટમાં હોય, દુઃખમાં હોય, કરજથી ઘેરાયેલો હોય, જ્યારે તેને પૈસા પાસે રુપિયાનું કામ કરાવવું પડતું હોય ત્યારે તેને માટે સ્વમાન અને મહત્તા જાળવવી પ્રાયઃ અશક્ય થઈ પડે છે, કે જે સ્વમાન અને મહત્તા મનુષ્યને પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખવાને અને લોકોની સામે સ્પષ્ટ રીતે જોવાને શક્તિમાન કરે છે. ઉપર કહ્યું તેમ કેટલાક વિરલ અને સુંદર આત્માઓ દરિદ્ર દશા વચ્ચે પણ પોતાનું મસ્તક ઉન્નત રાખી શક્યા છે અને અત્યંત રંકતામાં અતિ ઉદાત્ત જીવનના એવા દાખલા તેમણે આપણને પૂરા પાડ્યા છે કે જે જગત કદિ પણ વિસરશે નહિ. પરંતુ અન્યપક્ષે દરિદ્રતાની ચક્કીએ ઘણા ઘણા સામાન્ય માણસોને પતિતમાં પતિત દશાએ પહોંચાડી દીધા છે।

જગતમાં જ્યાં નેત્ર ફેરવીએ ત્યાં આપણે મહા ઘોર દારિદ્ર્યનાં ચિન્હો જોઈએ છીએ. રંકતામય ભયંકર બનાવો અને ચિન્હો દરરોજ આપણા જોવામાં આવે છે. અહીં રૂઢ થયેલા … મનુષ્ય અને વ્યવહારસ્થાનો ઉપભોગ નહિ લેતાં … તેવા ચિન્હો અને બનાવો આપણને જોવામાં આવે છે. આપણે … ચિન્હો અને દુઃખીઆરા લોકો આપણામાં પણ જોવામાં આવે, અને ઘણીખરી … તેમની ઉંચામાં ઉંચી મહત્ત્વાકાંક્ષાને દબાવી દઈને તેમની મહાન શક્તિને સંકુચિત કરી નાખે છે.

આ પ્રમાણે અજ્ઞાનજન્ય રંકતા તો હરેકે હરેક પ્રયોગ અને મનુષ્યને માટે આશીર્વાદને બદલે શાપરૂપજ નિવડે છે. જ્ઞાનપૂર્વકની નિર્ધનતાનું ખરૂં નામ તો "ત્યાગ" છે. એ ત્યાગમયી નિર્ધનતાના ગુણોની પ્રશંસા કરનારાઓ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા અને તેથી ઉપજતાં સંકટોનો સ્વીકાર કરવાને કદિ પણ કહેતા નથી. આ પ્રકરણ એ અજ્ઞાનજન્ય નિર્ધનતા પરત્વેજ છે. હું ચ્હાઉં છું કે હું પ્રત્યેક તરૂણને એવી દરિદ્રતાથી અત્યંત બ્હીતાં અને ત્રાસ પામતા શીખવી શકું; અને તેને જ્યારે અટકાવી શકાય એમ હોય ત્યારે તેને નહિ અટકાવવી એ કેટલું બધું શરમભરેલું અને ત્રાસદાયક છે, કેવું દાબી નાખનારૂં અને ગુંગળાવી નાખનારૂં છે તે તેને સમજાવી શકું.

જે રંકતા અટકાવી ન શકાય એવી હોય તેમાં લેશ પણ લજ્જા નથી. અટકાવી ન શકાય એવી બિમારી અથવા સંકટથી જે લોકો ગરીબ રહેલા હોય તેમને અમે માન અને આદર આપીએ છીએ. આપણી સ્થિતિ સુધારવાને માટે આપણાથી બની શકતો પ્રયત્ન નહિ કરવામાંજ લજ્જા રહેલી છે.

જે રંકતા અટકાવી શકાય એવી હોય, જે રંકતા દુરાચારી જીવન, વ્યવસ્થા અને ઢંગધડા વિના કરેલું કામ તથા પ્રમાદ અને આલસ્યને લીધે ઉત્પન્ન થઇ હોય તે રંકતાનેજ અમે ધિક્કારીએ છીએ; જે રંકતા પ્રયત્નશૂન્યતા, ભ્રામક વિચાર અથવા કેાઇ અટકાવી શકાય એવા કારણથી ઉત્પન્ન થઇ હોય તેનેજ અમે તિરસ્કારની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ.

પોતે જેનો અટકાવ કરી શકે તેમ હોય એવી રંકતાથી પ્રત્યેક માણસે લજ્જીત થવું જોઇએ, કારણકે તે તેની નિર્બળતા દર્શાવે છે અને અન્યોને તેના વિષે વિચાર કરવાને ઓછા પ્રવૃત્ત કરે છે; એટલુંજ

પોતાના કામમાં વ્યવસ્થા અને પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતો નથી; પ્રત્યેક [illegible]માં શિથિલ અને ઢંગધડા વિનાનો બની જાય છે અને રફતે [illegible] સેવાની શક્તિ દિન પ્રતિદિન ખોતો જાય છે.

[illegible] લોકો પોતાના જીવન પાડોશીઓના જેવા [illegible] રાખી [illegible] નથી અને તેમના જેવા પહેરવા [illegible] શકતા નથી તેથી [illegible] છે અને [illegible] લાગે છે [illegible] [illegible] સાધારણ [illegible] વર્તન કરતા નથી. તેઓ [illegible] આબરૂ [illegible] નથી અને [illegible] સંસાર બળથી [illegible] કરતા નથી. [illegible] પણ વસ્તુ [illegible] સ્થિતિને [illegible] અડકે તેમ [illegible]

[illegible] વિચાર [illegible] જેટલી ખરાબ

જો તમને રંકતાનો ભય લાગતો હોય, જો તમે દરિદ્રતાથી ડરતા હોય, જો તમને વૃદ્ધાવસ્થામાં રંકતામાં આવી પડવાની ભીતિ હોય, તો તમે તે સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાઓ એવો વિશેષ સંભવ છે; કારણ કે આ તદ્દોષનો ભય તમારી હિંમતનો નાશ કરે છે, તમારી આત્મશ્રદ્ધાને ડગમગાવે છે અને કઠિન સ્થિતિને પહોંચી વળવાને તમને અશક્ત બનાવી દે છે.

લોહચુંબક અવશ્ય લોઢાનું આકર્ષણ કરીજ. મનુષ્ય જો કોઈ પણ પ્રકારે કેઈપણ વસ્તુનું આકર્ષણ કરતું હોય તો તે કેવળ તેનું મન છે. અને જેવા તેના વિચાર હોય છે તેવુંજ તેનું મન હોય છે. જો તે અધમના વિચારથી, રંકતાના વિચારથી ભરેલું હોય તો તે ગમે તેટલો કઠિન શ્રમ કરે તો પણ તે રંકતાનુંજ આકર્ષણ કરશે.

તમે જે દિશામાં જુઓ છો તેજ દિશામાં તમે જાઓ છો. જો તમે આગ્રહપૂર્વક રંકતાનેજ જોયા કરશો તો તમને શ્રીમંતાઈ પ્રાપ્ત થાય એવી આશા રહી શકશે નહિ. જ્યારે તમે નિર્ધનતા તરફ પ્રત્યેક પગલું ભરો છો ત્યારે તમે સમૃદ્ધતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખી શકો નહિ.

જો આપણે આપણી આંતરિક રંકતા દૂર કરી શકતા હોઈએ તો આપણે બાહ્ય વસ્તુઓની રંકતાને બાહ્ય સમયમાં દૂર કરીશું. કારણ કે આપણે જ્યારે આપણી મનોવૃત્તિ બદલીએ છીએ ત્યારે આપણી બાહ્ય સ્થિતિ પણ આપોઆપ તેને અનુકૂળ થાય છે.

રંકતાનો વિચાર આપણને દરિદ્ર અને દરિદ્રતાજનક સ્થિતિના સંસર્ગમાં રાખે છે. નિરંતર રંકતાનો વિચાર કરવાથી, રંકતાના [illegible] તથા [illegible] આપણે [illegible] છીએ. આ [illegible]

[illegible] સુધી આપણી આંતરિક સ્થિતિ [illegible]

સુધી આપણે ઉન્નતિ તરફ પ્રવાસ કરી શકતા નથી. જ્યાં સુધી આપણે નિરાશા તરફ જોઇએ છીએ ત્યાં સુધી આપણે કદિપણ આનંદ મંદિરમાં આવી શકીશું નહિ.

જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાની મનોવૃત્તિ રંકતા તરફ વાળે છે અથવા જે હંમેશાં પોતાના દુર્ભાગ્ય વિષે અને આગળ વધવાની નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરે છે તે કદિપણ તેથી વિરુદ્ધ દિશા કે જેમાં ઉન્નતિ રહેલી હોય છે તેમાં જઇ શકતો નથી.

હું એક એવા તરુણને ઓળખું છું કે જે ગ્રેજ્યુએટ થયેલો છે અને સશક્ત તથા મજબૂત શરીર ધરાવે છે તે કહે છે કે તેની પાસે એક ટોપી ખરીદવા જેટલા પણ પૈસા નથી અને તેનો પિતા જો દર અઠવાડીએ તેની ઉપર ૫.ચ ડૉલર મોકલતો ન હોય તો તે ભુખેજ મરે.

આ તરુણ, નિરાશા અને રંકતાના વિચારનો ભોગ થઈ પડેલો છે. તે કહે છે કે તેને સફલતા મળી શકે એમ તે માનતો નથી. તેણે ઘણા ધંધા અજમાવી જોયા છે, પરંતુ તે સર્વમાં નિષ્ફળ ગયો છે. તે કહે છે કે તેને તેની શક્તિમાં બિલકુલ શ્રદ્ધા નથી, તેનું શિક્ષણ નિષ્ફળ ગયું છે અને તેને સફલતા મળશે એમ તે કદિ પણ માનતો નથી. તેણે અનેક વાર એક ધંધો છોડી બીજો ધંધો પકડ્યો છે. ને રંક અને ગરજી વિનાનો માણસ થઇ પડ્યો છે, કારણ કે તેણે રંકતા અને નિષ્ફળતાનાજ વિચાર કર્યા છે. તે યોગ્ય દિશામાં પોતાની દ્રષ્ટિ રાખતો નથી.

જો સફલતાને આકર્ષવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તમારે સફલતાને નિમંત્રણ આપવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તમારી અને તમારી મહત્વાકાંક્ષાની વચ્ચે શંકા ઉભી છે ત્યાં સુધી તમને સફલતા પ્રાપ્ત થશે નહિ. તમે શ્રદ્ધા રાખવીજ જોઇએ. જ્યાં સુધી એક માણસ

બતા તરફ હંમેશાં પોતાની પીઠ ફેરવતો. તેના આ નિશ્ચયાત્મક વર્તનનું પરિણામ અદ્ભુતજ આવ્યું છે.

તેણે કહ્યું હતું કે "નાની નાની બાબતોમાં કરકસર કરીને દ્રવ્ય બચાવવા માટે હું પ્રત્યેક પ્રકારની કંજુસાઇ કરતો. હું હલકામાં હલકી જાતનો અને બને તેટલો થોડો ખોરાક ખાતો. મારે માઇલોના માઇલો સુધી ચાલવાનું હોય તો પણ હું ક્વચિતજ ગાડીમાં બેસતો. પરંતુ નવીન વિચારનો ઉદય થતા મેં મારી આદતો સંપૂર્ણતઃ બદલી નાખી અને સારી રીતીઓમ. જમવાનો, સારા મકાનોમાં રહેવાનો, પ્રત્યેક રીતે સંસ્કારી લોકોને મળવાનો અને મને મદદ કરી શકે એવા મારા કરતા ઉચ્ચતર દરજ્જાના લોકોની સાથે પરિચય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો."

"જેમ જેમ હું વિશેષ ઉદાર બન્યો તેમ તેમ મને આગળ વધવામાં મદદ કરી શકે, મને અધિક સંસ્કારી બનાવી શકે એવી વસ્તુઓ મને અધિક મળવા લાગી. મને પ્રતીત થયું કે મારા કંગાલ, દરિદ્રી, કંજુસાઇ ભરેલા વિચારોજ ખજાનાનું દ્વાર બંધ રાખતા હતા."

"જો કે હું હમણા સારા ઠાઠમાઠથી રહું છું, તો પણ મારા વિશાળ થયેલા વિચારો અને બદલાયેલી મનોવૃત્તિથી મને જે પ્રાપ્તિ થાય છે તેની આગળ મારો ખર્ચ કાંઇ ગણત્રીમાં નથી."

કંજુસ, સંકુચિત મનના માણસો દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરતા નથી. જો તેઓ દ્રવ્ય મેળવે છે તો; તેઓ શ્રીમંતાઇના નિયમ અનુસાર વર્તીને નહિ, પરંતુ કંજુસાઇથી બચાવીને મેળવે છે. જેનું મન વિશાળ અને ઉદાર હોય તેજ દ્રવ્યનું આકર્ષણ કરી શકે છે. સંકુચિત અને કંજુસ મન તો ઉલટું લક્ષ્મીના પ્રવાહને રોકી દે છે.

આશામય, ઉત્સાહી અને આનંદી મનોવૃત્તિથીજ સફલતા પ્રાપ્ત થાય છે. આશાવાદ એજ સફલતાનો વિધાતા છે; નિરાશાવાદ એ કાર્ય-

સિદ્ધિનો વિધ્વંસક છે.

આશાવાદમાં મહાન સર્જકશક્તિ રહેલી છે. તે આપણને ઉત્સાહ અને જીવન આપે છે. ને આપણા મનને બળવાન અને આનંદી બનાવે છે.

નિરાશાવાદ એ મહાન વિધ્વંસક છે. ને નિરુત્સાહ અને મૃત્યુનો જનક છે. તમારી સંપત્તિ ગુમાઈ ગઈ હોય, તમારું આરોગ્ય નષ્ટ થયું હોય, તમારી ઇજ્જત સુદ્ધાં નષ્ટ થઇ હોય, તો પણ જો તમે તમારી જાતમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખશો અને ઉચ્ચ દૃષ્ટિ રાખશો તો તમને સર્વસ્વ પુનઃ પ્રાપ્ત થશે.

જ્યાં સુધી તમે શંકા અને નિરાશાનું વાતાવરણ ફેલાવશો ત્યાં સુધી તમને નિષ્ફળતાજ પ્રાપ્ત થશે. જો તમે સંકટમાંથી મુક્ત થવા માગતા હો તો તમારે તમારા મનને ઉત્પાદક સ્થિતિમાં રાખવું જોઇએ. આમ કરવાને માટે તમારે શ્રદ્ધા ધારણ કરવી જોઇએ અને આનંદી તથા ઉત્પાદક વિચારો કરવા જોઇએ. પ્રતિમાની પૂર્વે આદર્શ આવવો જોઇએ, તમે નવીન જગતમાં રહી શકો તે પૂર્વે તમારે તેનાં દર્શન કરવાં જોઇએ.

જગતમાં જે લોકો અધોગતિમાં પડેલા છે, જેઓ એક બાજુએ હડસેલાઇ પડેલા છે, પોતાને હવે પણ ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થનાર નથી એમ જેઓ માને છે, તેઓ જો માત્ર પોતાના વિચારના પરિવર્તનમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તે જાણે તો તેઓ સહેલાઇથી નવીન માર્ગે વળી શકે.

મારા પરિચયના એક કુટુંબના માણસોએ પોતાની મનોવૃત્તિ જડથી નાખીને પોતાની સ્થિતિ સંપૂર્ણતઃ સુધારી દીધી હતી. તેઓ નિરાશાજનક વાતાવરણમાં એટલા દીર્ઘકાળ સુધી રહ્યા હતા કે સફળતા તેમને માટે નહિ પરંતુ અન્યોને માટે હતી એવી તેમની દૃઢ માન્યતા થઇ ગઇ હતી. તેમના ભાગ્યમાં તો ગરીબાઇ લખેલી છે એમ તેઓ એટલી સંપૂર્ણતાથી માનતા હતા કે તેમનું ઘર અને

તેમની આસપાસની સમસ્ત વસ્તુઓ પાયમાલી અને નિષ્ફળતાનાં ચિત્રો સમાન બની ગઇ હતી! પ્રત્યેક વસ્તુ વિનાશની દશામાં પડેલી હતી. ઘરને પ્રાયઃ બિલકુલ રંગ દેવામાં આવ્યો ન હતો; ફરસબંધીપર એક પણ શેતરંજી ન હતી, દિવાલપર ભાગ્યેજ એકાદ ચિત્ર હતું તથા ટૂંકમાં સગવડકારક અને આનંદી બનાવનારી એક પણ વસ્તુ ન હતી! તે કુટુંબના સર્વ માણસો નિષ્ફળતાની પ્રતિમારૂપ જણાતાં હતાં; તેઓ ઉદાસ, હતાશ અને આનંદરહિત બની ગયાં હતાં. તેમની આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુ નિરાશાજનક હતી.

તે કુટુંબની માતાએ એક દિવસ કાંઇક એવા આશયનું વાંચ્યું કે રંકતા એ ઘણે ભાગે માનસિક વ્યાધિ છે. આથી તેણે એકદમ પોતાની વિચારપ્રણાલિ બદલવા માંડી અને ધીમે ધીમે નિરુત્સાહ, નિરાશા તથા નિષ્ફળતાના વિચારોને બદલે તેનાથી વિરુદ્ધ પક્ષના વિચાર કરવા માંડ્યા. તેણે પ્રસન્ન અને આનંદી મનોવૃત્તિ ધારણ કરી અને જીવન જીવવા યોગ્ય હોય તેવો દેખાવ તથા વર્તન કરવા માંડ્યું.

અલ્પ સમયમાં તેના પતિ અને બાળકોને તેની આનંદી મનોવૃત્તિનો ચેપ લાગ્યો. અને સમગ્ર કુટુંબ પ્રકાશ તરફ દૃષ્ટિ કરવા લાગ્યું. નિરાશાનું સ્થાન આશાએ લીધું. પતિની આદતો સંપૂર્ણતઃ બદલાઇ ગઇ. તે હવે બોલવાના વિના અને જેવો તેવો પોશાક પહેરીને નોકરી પર જવામાં પોતાના કામે જતો હતો, તેને બદલે હવે સુઘડ અને સ્વચ્છ બનીને ઉત્સાહી, આનંદી, સ્વચ્છ અને ઉન્નત દૃષ્ટિવાળો બન્યો. બાળકોએ તેનું અનુકરણ કર્યું. ઘરને અંદરથી અને બહારથી સમારકામ તથા સુધારવામાં આવ્યું. તે કુટુંબે હમેશને માટે રંકતા અને નિષ્ફળતાના કાળા ચિત્ર તરફ પોતાની પીઠ ફેરવી!

આ સર્વનું પરિણામ એ આવ્યું કે ઘણા લોકો જેને "સદ

જડે ત્યાં સુધી પોતાને વૈદકના વાતાવરણમાં મૂકે છે. તે વૈદકી [illegible] છે. વૈદકના ગ્રંથો વાંચે છે. વૈદકનો અભ્યાસ કરે છે અને જ્યાં સુધી તે વૈદકના સિદ્ધાંતોથી ઓતપ્રોત થઈ જાય ત્યાં સુધી [illegible] વિચાર કરે છે. [illegible] વિષય [illegible] [illegible] નથી, કાયદાનાં પુસ્તકો [illegible] નથી, કાયદાનો વિચાર કરતો નથી. [illegible] હો તો તમારે [illegible]

[illegible] અસર [illegible] નિશ્ચિતતા [illegible]

જોમનને દર્શાવવા બહાર પડશો; કદાપી તમે એક નિષ્ફળ માણસ ગણાશો નહિ; તમે આગ્રહપૂર્વક તમારી દૃષ્ટિ સારી વસ્તુઓ તરફ—દ્રવ્ય અને સ્વતંત્રતા તરફ—રાખી છે અને જગતની કોઈ પણ વસ્તુ તમારો નિશ્ચય ફેરવી શકશે નહિ એવો નિશ્ચય કરશો. ત્યારે તમને કેવું ઉત્તેજનબળ પ્રાપ્ત થાય છે, તમારી શ્રદ્ધા, ખાતરી અને સ્વમાનમાં કેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો.

જો તમે કાળા ચિત્ર તરફ તમારી પીઠ ફેરવશો અને હવે પછી નિરાશા તથા દુઃખનો બિલકુલ વિચાર નહિ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે તમારી પ્રાપ્ય શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે બની શકતો સારામાં સારો દેખાવ ધારણ કરવાનો ઠરાવ કરશો; જો તમે અવનતિને બદલે ઉન્નતિની વાત કરવાનો અને નીચે જોવાને બદલે ઉંચી દૃષ્ટિ રાખવાનો નિશ્ચય કરશો; જો તમે ખુશામત અને ગભરાટ કરવાને બદલે તમારું મસ્તક ઉન્નત રાખવાનો અને જગતને સીધી દૃષ્ટિથી જોવાનો નિશ્ચય કરશો તો તમે તમારી અંદર એક નવીન જુસ્સો ઉત્પન્ન કરશો કે જે તમને પ્રકાશ તરફ લઈ જશે. જો તમે આમ કરશો તો નિરાશાનું સ્થાન આશા ગ્રહણ કરશે અને તમને તમારી નસે નસમાં એક નવી શક્તિ, એક નવીન બળનો સંચાર થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે.

આ દેશના હજારો લોકોએ નીચે દર્શાવેલા મહાન સિદ્ધાંતની ઝાંખી કરી વિચાર દ્વારા પોતાની જાતને રંકતામાંથી મુક્ત કરી છે. આ સિદ્ધાંત એવો છે કે આપણે આગ્રહપૂર્વક જેનો વિચાર કરીએ છીએ અને જેને માટે બળપૂર્વક ઉદ્યોગ કરીએ છીએ તે આપણને પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.



પ્રકરણ ૩ જું—સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાનો નિયમ.

" [illegible] છે."

—શેક્સપિયર.

સ્વાર્થિતાપૂર્વક જીવપર આવીને લડવું જોઈએ અને જેને સૌથી વિશેષ ચતુર, સૌથી વિશેષ બુદ્ધિમાન, સૌથી વિશેષ ટકી રહેવાની શક્તિ ધરાવનાર અને સૌથી વિશેષ કામ કરનાર હો તેઓએજ તેમાની સૌથી વિશેષ વસ્તુઓ મેળવશે. આ સિદ્ધાંત સર્વ વ્યક્તિ અને રાષ્ટ્રીય ઉન્નતિનો નાશ કરનારો છે.

ઈશ્વર [illegible] સર્વ માણસોને પુરતી વસ્તુઓ પૂરી પાડવાને સમર્થ ન હોય તેમ [illegible] આ જગતમાં [illegible] માણસોને થોડી વસ્તુઓને માટે [illegible] નથી આ જગતમાં એવી કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ નથી કે જેની માણસો અપેક્ષા રાખે, જેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે તેઓ [illegible] અને જે તેમને માટે સાર હોય છતાં પણ જે પ્રત્યેક જણને પુરતા પ્રમાણમાં મળી શકે નહિ.

[illegible] છે તેનું અર્થ [illegible] નથી.

[illegible] પ્રત્યેક પુરુષ [illegible] વસ્તુઓ પૂરી [illegible] પાડવાની [illegible] છે. [illegible] વસ્તુઓ પૂરી પાડી [illegible] નથી અને તે [illegible] નથી.

[illegible] નહિ [illegible] સૌથી

ફરતી, લાગી હતી કે તેમને અંધકારમાં રહેવું પડશે કે શું ? પરંતુ પુષ્કળ ઘાસતેલથી ભરેલા કૂવાઓ તેમની ચારે પાસ; અને જ્યારે તેમને એવી શંકા થવા લાગી કે આ સાધનનો પણ અંત આવી જવાનો સંભવ છે ત્યારે વિજ્ઞાને તેમને વિજળીની બત્તી આપી !

ન્યૂટનની પેઠે જગતના અન્ય પણ મહાનમાં મહાન વૈજ્ઞાનિકો હઠ માને છે કે મનુષ્યની પ્રત્યેક આવશ્યકતાના અખૂટ ભંડારના ખજાનાની કૂંચીના દાબાઓની સાથેજ માત્ર હઠ તો તેઓ કરે છે. જો આપણને કોલસા કે લાકડાં મળતા અટકી પડે તો આપણને રાસાયનિક બળોમાંથી અપાર ઉષ્ણતા, શક્તિ અને પ્રકાશ મળી શકે એમ છે.

અન્નના સંબંધમાં પણ આમજ છે. સૌથી આગળ પડેલા ખેડુતને લાગે છે કે ખેતીવાડીમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી કેવું મહાન પરિણામ આવવાનો સંભવ છે તેનું માત્ર ઝાંખું દિગ્દર્શન તે કરી શકે છે. માણસો પૂર્વે એકરો એકર જમીનમાંથી જેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરતા હતા તેટલું અનાજ હિસાબ અને જ્ઞાનની સહાયથી અમેરિકામાં અત્યારે માત્ર પાંચ એકર જમીનમાંથી નિપજે છે. વાતાવરણમાંથી નાઇટ્રોજન મેળવી તેની મદદથી કેટલું અનાજ ઉત્પન્ન કરી શકાય એમ છે તેના સંબંધમાં તો મનુષ્યો હજી અજ્ઞાન છે. પણ જાણતા નથી. ઘડીએ ઘડીએ આપણને પ્રતીત થાય છે કે વિજ્ઞાનમાં કેટલો અદ્ભુત ભંડાર ભરેલો છે તે આપણે જાણતા નથી.

કુદરતના પ્રત્યેક માણસને પ્રેન્ટિસ [illegible] પણ મહાલય કરતાં સુંદર મહાલય બાંધવાને માટે મકાન બાંધવાની પૂરતી સામગ્રી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આપણું [illegible] અને સુખી કરવાને એવા પરમાત્માનો [illegible] છે. [illegible] તેમજ [illegible] સુંદર સારી વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં આપણને [illegible] એવો દેવો દેવું છે. આપણે [illegible] જોઈએ કે જે

રચનાઓથી આપણને આપણી આધુનિક શક્તિ પ્રાપ્ત થઇ છે ત્યાં [illegible] શક્તિ ભરેલી છે અને આજે જેટલી શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકીએ તેટલી શક્તિ આપણે એ મહાન ભંડારમાંથી મેળવી શકીશું.

[illegible] નહિ, જેનો પાછળ [illegible] જ્યારે દીઠે છે ત્યારે [illegible] અપૂર્ણ [illegible] જ્યારે [illegible] કરે છે, તેઓ જ્યારે [illegible] ગુમાવે છે; તેઓ જ્યારે [illegible] છે, તેઓ જ્યારે [illegible] સંશોધ [illegible] તેઓ જીવનનો [illegible] અવશ્ય છે. [illegible] દર્શન કરે [illegible] આત્મ [illegible] અનુભવો [illegible] નથી. [illegible] જીએ કે [illegible] આપણે [illegible] આત્મ [illegible] અનુસારે [illegible] સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત [illegible] તો આપણે

અદ્ભુત રીતે ઉચ્ચ હિંમત આપે છે, જીવન અને તેના મહાન હેતુ વિષે તે એવા ઉત્તમ વિચારો ધરાવે છે, કે જેથી તેની સાથે વાતચીત કરવાથી શ્રીમંતાઇનીજ પ્રતીતિ થાય છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુ સાધારણ લાગતી નથી. તે જ્યારે સાધારણ કામો બજાવે છે ત્યારે તે કામોને પણ મહત્તા અને ભવ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. તે કોઇ પણ વસ્તુ વિષે ચિંતા કરતી નથી. તે પ્રત્યેક જણને ચાહે છે અને પ્રત્યેક જણ તેને ચાહે છે. તે કોઇની વિરુદ્ધ બડબડાટ કરતી નથી, કારણ કે તેનો સ્વભાવજ આનંદી છે. તેને કોઇ પણ વસ્તુની ત્રુટી નથી, કારણ કે જગતમાં ભરપૂર ભંડાર ભરેલો છે એમ તે શંકા કે ભય વિના વિશ્વાસપૂર્વક માને છે. શ્રીમંત શબ્દના સત્યમાં સત્ય અર્થમાં તે શ્રીમંત અને સમૃદ્ધિશાળી છે. આવા [illegible] જીવનઓને શ્રીમંતાઇના [illegible] છે.

[illegible] પક્ષે આપણે સર્વ જાણીએ છીએ કે કેટલાક માણસો પોતાની [illegible] હોય તેપણ શ્રીમંતાઇનો સ્વભાવ [illegible] નથી, કારણ કે તેમના મન કંજૂસ અને સંકુચિત [illegible] અને [illegible] તેમના જીવનમાંથી સર્વ પ્રેમ-સહા[illegible] [illegible] તેમાંથી સર્વ મિષ્ટતા [illegible] હોય છે.

[illegible] આપણે સમૃદ્ધિ[illegible] [illegible] વિચાર કરીશું, અને આપણે [illegible] વિચાર [illegible] કરીશું, તો આપણને સમૃદ્ધિ [illegible] હોય તો આપણે [illegible] વિચાર [illegible].

[illegible] ખાત્રી થશે કે આવશ્યક વસ્તુને માટે [illegible] ચિંતા કરવાની જરૂર નથી,

પ્રાપ્ત કરવી એ આપણો જન્મસિદ્ધ હક છે, અને જો આપણે આપણા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાને માટે બની શકતો વિશેષમાં વિશેષ [illegible] કરો, તો તે આપણને સમૃદ્ધિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશી.

[illegible] પરિચયના કેટલાક માણસોએ આખા જીવન પર્યંત મુશ્કેલી [illegible] છે, અને તે [illegible] તેઓ પોતે નિરાધાર છે, [illegible] એવો એવો જ વિચાર હમેશાં તેમના [illegible] તેઓ હમેશાં કમનસીબીને ફરિયાદ કરે છે કે [illegible] વસ્તુઓ [illegible] થતી નથી. તેઓ હમેશાં [illegible] વિચારો તેમને કદિ પણ [illegible] એક વસ્તુની શાખે છે [illegible] છે.

[illegible] શીખવું એ [illegible] ના વિચાર [illegible] પ્રયત્ન કરતા [illegible] ખાનાની વિચા[illegible]



પ્રકરણ ૪ થું—નિદ્રામાં થતી ચારિત્ર્યની અને આરોગ્યની રચના.

દિવસે તમે ગમે તેટલા મેતાશ કે વ્યાકુળ થયા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમને તમારા મનની સ્વસ્થતા પુનઃ પ્રાપ્ત થાય નહિ, જ્યાં સુધી તમારી વૃત્તિઓ સ્થિર થાય નહિ અને તમારૂં મન શાંત થાય નહિ ત્યાં સુધી રાત્રે કદિ પણ નિદ્રા લેશો નહિ.

શરીરશાસ્ત્રીઓ જણાવે છે કે સુતી વખતે જે માનસિક ક્રિયાઓ ચાલતી હોય છે તે મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે. સુતી વખતે-ઉંઘ્યા પૂર્વે-માણસના મનમાં જે વિચારો ચાલતા હોય છે, જે વિચારોએ તેના મનને ઘેરી લીધેલું હોય છે તેની અસર નિદ્રા આવ્યા પછી પણ ઘણીવાર સુધી ચાલુ રહે છે.

વળી એમ પણ જણાવવામાં આવે છે કે [illegible] અને વૃદ્ધાવસ્થાના ઘાતક ચિન્હોની રચના જેવી રીતે જાગૃતાવસ્થામાં થાય છે તેવી રીતે નિદ્રાવસ્થામાં પણ થાય છે અને તે દ્વારા નિશ્ચિત થાય છે કે સુતી વખતના મનની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રબળ અસર કરે છે.

ઘણા માણસો દિવસની ચિંતા અને વ્યાકુળતા નિદ્રામાં પણ ચાલુ રાખીને પોતાના જીવનમાંથી ઉત્તમોત્તમ વર્ષો ગુમાવી દે છે—ઘટાડી નાખે છે.

કાઢી નાખજો. સાંજે તમે ઘેર જાઓ ત્યારે જેમ તમે તમારો પોશાક બદલી નાખો છો તેવી રીતે જ્યારે તમે દિવસનું કામકાજ બંધ કરો ત્યારે તમે તમારા વિચારનો પ્રવાહ પણ બદલી નાખજો અને તેને બદલે તમારી સ્ત્રી અને તમારાં બાળકોનો વિચાર કરજો. તેમના આનંદનો અને તેમનાં હિતોનો વિચાર કરજો; તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરજો; તેમની સાથે રમત ગમત કરજો; કોઈ હાસ્યરસથી ભરેલી અથવા મનને આનંદ આપે એવી વાર્તા અથવા તમારી ધંધા સંબંધી ચિંતા દૂર કરીને તમારામાં ઉચ્ચ વિચારો પ્રેરે એવો કોઈક પ્રોત્સાહક રસિક ગ્રંથ વાંચજો; દૂર સુધી પગે ચાલીને અથવા ઘોડાપર બેસીને ફરવા જજો; તમારા ફેફસાં આનંદદાયક, સુગંધિત, તાજી હવાથી ભરજો; તમારી આસપાસ દૃષ્ટિપાત કરજો અને પ્રકૃતિના સૌંદર્યનું અવલોકન કરજો; વ્યાપાર સંબંધી કામકાજનો પરિત્યાગ કર્યા પછી આનંદ અને રમતગમતને માટે કોઈ રુચિકર કામ હાથ ધરજો; તમારા મનને કાબુમાં રાખજો. મનનું વર્ચસ્વ અને અત્યાચાર સહન કરશો નહિ. તમારા શયનગૃહમાં જ્યાં તમારી હમેશા નિત્ય પડે એવા સ્થાનમાં " અહિંઆ વિચારને માટે સ્થાન નથી " એ સુવાક્ય મોટા સુવર્ણાંકિત અક્ષરોમાં લખીને ટાંગજો. જ્યારે તમે શયન કરો ત્યારે સર્વ પ્રકારના વિચારો બંધ કરજો, પ્રત્યેક સ્નાયુને વિશ્રાંતિ આપજો. શરીર કે મનને લેશ પણ શ્રમ આપશો નહિ; આમ કરવાથી આપ સમયસર તમને મીઠી નાના બાળકના જેવી તન્દુરસ્તી અને સ્વાભાવિકતાવાળી મધુર આનંદદાયક નિદ્રા આવશે. "

આ મહાશયના જેવા દુ:ખદો જે કે. [illegible] હોય તેમને હું આ જ સલાહ આપું છું. દરેકે કે એ સલાહ તેના વાચકોમાં બહુ ઉપયોગી નિવડી છે.

સૂતી વખતે મસ્તિષ્કના દ્વાર બંધ કરી દેવા, પોતાના મનને

કાબુમાં રાખવી, અનંતની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવું, પોતાની આસપાસનાં માણસોની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી, જગતની સાથે સહાનુભૂતિ રાખવી અને ખિન્નતા કે ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુ; તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કે જે તમારી શાન્તિ અને સુખના શત્રુ છે તેમને દૂર કરવા એ એક મહાન કલા છે. છતાં એ એક એવી કલા છે કે જે સર્વ જણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પ્રત્યેક જણ ધારે તો વાચન કે ચિન્તનદ્વારા સમસ્ત અશાન્તિદાયક વિચારો, પ્રત્યેક ખરાબ ભાવના, વદનપરથી ક્રોધનાં ચિહ્નો અને મનમાંથી ખરાબ વૃત્તિઓ દૂર કરી નાખે છે અને પ્રસન્ન ચિત્તે શયન કરી શકે છે.

જો તમે યોગ્ય પ્રકારની મનોવૃત્તિ સહિત રાત્રે શયન કરશો તો પ્રાતઃકાળમાં તમે અદ્ભુત શાન્તિ, બળ અને પ્રસન્નતા સહિત ઉઠશો અને પરમ આનંદપૂર્વક તમારો દિવસ વ્યતીત થશે; પરંતુ, જો તમે ચિન્તા, વ્યગ્રતા, ક્રોધ, વૈર આદિ ખરાબ મનોવૃત્તિઓ સહિત શયન કરશો તો આવું પરિણામ આવશે નહિ.

સૂતી વખતે પ્રભુભક્તિ ઘણી પરમ લાભદાયક છે, કારણ કે તેથી મનને શાન્તિ અને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે; અને સર્વ ભય, ચિંતા તથા વ્યાકુળતા દૂર થઇ જાય, ઉદાત્ત વિચારોને જન્મ મળે છે.

શાન્તિદાયક, આરોગ્યદાયક, સુખદાયક નિદ્રાને માટે તમારા મનને આમોદપ્રદ તૈયાર કરવાથી તમને નિદ્રાનો લાભ થશે અને તમારું જીવન દીર્ઘકાળ સુધી ટકશે એટલું જ નહિ પણ વિશેષ મહત્ત્વની વાત એ છે કે તમારા અન્તઃકરણ અને તમારી ચારિત્ર્યરચના ઉપર તેની ઘણી અસર થશે. શયન કરતાં પૂર્વે મનમાંથી સર્વ અશાન્તિ, તિરસ્કાર, વૈર અને ઉદાસીનતાના વિચારો ઉત્પન્ન કરનાર પ્રત્યેક વસ્તુને દૂર કરવાની ટેવથી અને આમોદપ્રદ મનમાં સુંદર ચિત્ર

જાગૃત દશામાં ચાલે છે અને સુતી વખતે જે માનસિક ક્રિયા ચાલે છે તે રાત્રે ચાલુ રહે છે. એટલા માટે આ ભેદભરેલી અર્ધ જાગૃત શક્તિને યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં કેટલો અદ્‌ભુત લાભ રહેલો છે તે આપણે તત્કાળ સમજી લેવો જોઇએ.

મારા પરિચયના કેટલાક માણસોએ રાત્રે શયન કરતી વખતે શાન્તિદાયક અને પ્રેરણાદાયક વિચારો કરીને અદ્‌ભુત રીતે પોતાનું જીવન સુધાર્યું છે.

આ રીતે તે લોકોએ ચિંતા [illegible] અને ઉપર [illegible] છે. નિદ્રા પૂર્વે શક્તિ, સામર્થ્ય, આરોગ્ય અને તારુણ્યના વિચાર કરવાથી મનુષ્યને અત્યંત [illegible] થાય છે; અને [illegible] વિચાર પાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા [illegible] માણસોને [illegible] થવું પડે છે.

જેઓ [illegible] તેઓ જો શયન [illegible] બાકી કાઢી અને તેને [illegible] ઉપાસનાના વિચાર [illegible] તો [illegible] નહી દૂર થશે.

[illegible] આપણે શયન [illegible] માટે જીવનની [illegible] વસ્તુઓ [illegible] ઉત્પન્ન કરી [illegible] નથી અને [illegible] અને નામ [illegible] આપણું આપણા [illegible] વસ્તુઓને આપણા તરફ [illegible]

જો આપણામાં [illegible] હોય તો આપણે શયન

ભરેલું છે તેની તુલના હું કરતો નથી, પરંતુ વિચાર શું કરી શકે છે તેના દ્રષ્ટાન્ત તરીકેજ માત્ર હું તેની વાત અત્રે ટાંકું છું. પોતાના મનાગાથી તે મહિનાઓ થયા સાજો રહ્યો છે અન્યથા તે હમેશ [illegible] બની ગયો હોત અને શય્યાવશ થયો હોત. વિચારશક્તિ તેનું દુઃખ અને નિર્બલ [illegible] થયું છે અને હવે તે આનંદી [illegible] પ્રવૃત્તિશાળી જીવન ગાળી શકે છે એટલુંજ નહિ પણ તેનું [illegible] તેની આસપાસના માણસોને માટે અનાયાસના લાભદાયક નિવડ્યું છે.

પોતાના આરોગ્યનો આધાર કેટલે અંશે સદ્વિચાર [illegible] [illegible] છે તે બહુ થોડા લોકો જાણે છે. જો તમે અનારોગ્ય [illegible] વ્યાધિના વિચાર કરશો તો તે વસ્તુ તમારા શરીરમાં મૂર્તિમંત થયા વિના રહેશે નહિ. તમારો એ વિચાર શરીરમ [illegible] સ્થલે [illegible] પ્રદર્શિત થશેજ. જો તમે આરોગ્ય [illegible] વિચાર કરશો તો [illegible] આરોગ્ય [illegible] અને અનારોગ્ય [illegible] વિચાર કરશો તો [illegible] [illegible] પ્રાપ્ત થશે જે [illegible] મનમાં અપ્રિ[illegible]
[illegible] છે [illegible] એમ અવશ્ય છે, [illegible] વ્યાધિના વિચાર [illegible] આરોગ્ય [illegible] અશક્યજ [illegible] મનમાં જો બધાયેલ હોય તો શરીરના સ્વસ્થતા [illegible] શકેજ નહિ.

મનમાં જો ભય, ચિંતા કે વ્યાકુળતા હોય તો હૃદયપર તેની શીઘ્ર અસર થાય છે. આ વાતમાં કોઈ પણ શંકા નથી કે મન જો હમેશાં ચિંતા, વ્યગ્રતા કે દ્વેષથી ભરેલું રહેતું હોય તો તેથી હૃદયમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. મનની અસ્વસ્થતા દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલા હૃદયના વ્યાધિઓથી હજારો લોકો મરણ પામ્યા છે.

લંડનના "લૅન્સેટ" પત્રમાં ડૉ૦ રનો ખાત્રીપૂર્વક જણાવે છે કે પુખ્ત માણસોને નાસુરનું દર્દ–ખાસ કરીને વક્ષસ્થળ અને ગર્ભસ્થાનમાંનો નાસુર–મનની વ્યાકુળતા અને ચિંતાને લીધે થાય છે. ડૉ૦ ચર્ટન 'બ્રિટિશ મેડિકલ જર્નલ'માં જણાવે છે કે કમળાનો વ્યાધિ ચિંતાને લીધે થાય છે.

અત્યાતિદાયક વિચારથી યકૃત ઉપર બહુ ગંભીર અસર થાય છે. મનને મોટા ધક્કા પહોંચવાથી–ખાસ કરીને વારંવાર અત્યંત ક્રોધ કરવાથી–ઘણીવાર કમળો થાય છે.

આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે દીર્ઘકાલિન નિરાશા અને વ્યાકુળતાથી ઘણા લોકોની પ્રકૃતિ પિત્તપ્રધાન બની જાય છે.

ડૉ૦ મર્ચિસન કે જેમના વચનો અતિ પ્રમાણભૂત ગણાય છે તેઓ જણાવે છે "યકૃતના પ્રારંભિક નાસુરનું કારણ એટલી બધી વાર દીર્ઘકાલિન ચિંતા અથવા વ્યગ્રતાનું જણાયું છે કે તે જાણીને હું આશ્ચર્યચકિત થયો છું. આ જાતના કેટલા દર્દીના બનાવ બન્યા છે કે તેમને માત્ર દૈવયોગ નહીં કે આકસ્મિક બનાવ નહિ."

વ્યાધિના પ્રમાણમાં લાગણીઓની અસર થાય છે તેના [illegible] રિચર્ડસન પોતાના "વ્યાધિનું ક્ષેત્ર" એ નામના ગ્રંથમાં [illegible]

"અત્યંત માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી આમડી [illegible] થાય છે. જ્વર, નાસુર, કેસર અને ઉન્માદ[illegible] મનોદશા [illegible] છે વસ્તુતઃ મનની અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થતા અનેક શારીરિક રોગો [illegible]

જે પોતાના મનમાં નિરંતર અશાંતિ અને અસ્વસ્થતાના વિચારો કર્યા કરે છે. તેઓ હમેશાં પોતાની વેદનાઓ વિષે વિચાર્યા કરે છે. તેઓ પોતાના રોગનાં બાહ્યોપચાર વધારે છે અને તેમનો અભ્યાસ કરે છે, અને અંતે તેઓ જેની પ્રતીક્ષા કરે છે તે તેમને પ્રાપ્ત થાય છે; બીજી વસ્તુ તેમને પ્રાપ્ત થઈ શકેજ નહિ. જો આથી ભિન્ન પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે–આરોગ્યને અર્થે આરોગ્યતાના વિચાર કરવામાં આવે–તો ઘણા રોગીઓ આરોગ્ય [illegible] થાય, કેમકે આરોગ્યના વિચાર એ જગતમાં મહાનમાં મહાન ઔષધ છે.

“આજે મને ઠીક લાગતું નથી.” “મને અસ્વસ્થતા જણાય છે.” “હું દુર્બળ છું.” “હું અહીં માંદા જેવો રહ્યા કરું છું.” “મારો ખોરાક મને અનુકૂળ પડતો નથી.” “ગઈ રાત્રે મને ઊંઘ બરાબર ન આવી, તેથી આજે હું બહુ કામ કરી શકીશ નહિ.” એવા એવા વિચારો નિરંતર મનમાં ધારણ કરવાથી ઘણા મનુષ્યો પોતાની કાર્યશક્તિને ઘટાડી નાખે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ સાચેસાચ બિમાર, અર્ધ બિમાર અથવા અશક્ત રહે છે.

જો તમે નિરંતર એવા વિચાર કર્યા કરશો કે “હું કંગાલ, દુર્બળ અને અવ્યવસ્થિત છું,” “હું દિનપ્રતિદિન અધોગતિને પ્રાપ્ત થતો જાઉં છું,” તો તમે મજબૂત અને નિરોગી બનવાની આશા શી રીતે રાખી શકશો? “તમારા માગ્યા પ્રમાણેજ તમને મળે.”

જો તમે નિરંતર તમારી દુર્બળતાનો વિચાર કર્યા કરશો અને તમારી નાજુક પ્રકૃતિને માટે અફસોસ કર્યા કરશો તો તમને આરોગ્ય અને [illegible] પ્રાપ્ત થશે નહિ. આરોગ્ય એ અખંડતા છે. આરોગ્ય એ સમગ્રતા છે, સંપૂર્ણતા છે. જો તમે કોઈ બીજી વસ્તુની [illegible] કરશો તો તે તમને પ્રાપ્ત થશે, કારણ કે “તમારા માગ્યા [illegible]જ તમને મળશે.”

જોઈએ જાણી લઈએ તો આપણે રોગના ભોગ થઈ પડીશું. નહિ તેમ છતાં તેમના મનમાં જેમ અપવિત્રતા અને પાપને સ્થાન કદી આપ્યું નથી તેમ રોગ આપણી ઉપર આક્રમણ કરી શકશે નહિ.

એક એવો સમય આવશે કે જ્યારે યોગ્ય વિચારશુદ્ધિ સમગ્ર મનુષ્યજાતિને માટે રોગને અટકાવનારી મહાન ઔષધિ થઈ પડશે અને માત્ર ઔષધ વિગેરેથી જ શરીરમાં અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે એમ તો સમજશે. ઍમર્સને કહ્યું હતું કે "એવો સમય આવશે કે જ્યારે દિમાગ પણ એને મનુષ્ય જનાવરના કાર્યમાં [illegible] તેને નેસ્તનાબુદ ગણશે અને તેને [illegible] ખરાબ વિચારોનું પરિણામ ગણશે."

હું માનું છું કે એવો સમય આવશે કે જ્યારે પવિત્રતા, વિશુદ્ધતા અને શક્તિના વિચારો આરોગ્યદાયક ગણાશે. દાખલા તરીકે આપણે અજીર્ણને ભૂખની અસ્વસ્થતાનું પરિણામ માનતા હતા; હવે આપણે જાણીએ છીએ કે તે અનીતિ અને અસ્વચ્છતાના વિચારોનું પરિણામ છે; તે વ્યાકુળતા, ચિંતા, [illegible] અને ગોળનું સંતાન છે.

એવો સમય આવશે કે જ્યારે [illegible] અને [illegible] પ્રકારની સ્વાર્થવૃત્તિ રોગ ગણાશે અને તે કોઈ ખાસ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન કરે છે તે [illegible] એમ મનાશે. પોતાના સ્વાર્થને વાસ્તે નૈસર્ગિક [illegible] કરી [illegible] દેહથી [illegible] છે તેના [illegible] દેખાય છે.

અનારોગ્યના વિચાર આપણે કરવા ન જોઈએ, રોગના વિચાર આપણે કરવા ન જોઈએ, અમુક રોગ આપણા નગરમાં ફેલાયેલો છે એવા વિચાર આપણે કરવા ન જોઈએ; આપણામાં રોગના એવા બીજ રહેલા છે કે જે [illegible] વિકસિત થઈને આપણો નાશ કરનારા નીવડશે એવા વિચાર આપણે કરવા ન

કરી શકે છે. તેણે પરોપકાર અને નિસ્વાર્થતાના વિચાર [illegible] જોઇએ અને નિયમિત રીતે આ માનસિક વ્યાયામ કરવો જોઇએ. તેણે ધીમે ધીમે દસ મિનિટથી શરૂ કરીને આ માનસિક વ્યાયામનો સમય વધારવો જોઇએ અને એને પ્રતિદિન કલાક કે દોઢ કલાક સુધી કરવો જોઇએ. આમ કરવાથી એકજ મહિનાની અંદર તેને પોતાની જાતમાં અદ્ભુત ફેરફાર થયેલો જણાશે અને તે ફેરફાર તેનાં [illegible] અને વિચારોમાં પણ દ્રષ્ટિગોચર થશે. તે તેનાં મગજનાં પરમાણુઓની રચનામાં અવશ્ય અંકિત થઇ રહેશે. ”

ધુમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે પ્રકારના દુરાચારો [illegible] પાયમાલ કરવાના બીજા પણ ઘણા માર્ગો છે. કેમકે એ [illegible] [illegible] અને [illegible] પાચકરસમાં તેમજ લોહીમાં [illegible] રાસાયનિક તત્વોમાં ફેરફાર કરી નાખીને તેને જીવનને માટે [illegible] [illegible] એવા [illegible] બનાવી દે છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે [illegible] [illegible] અત્યંત [illegible] કરવાથી [illegible] [illegible] [illegible] એટલુંજ નહિ, પરંતુ [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] પણ થાય છે.

[illegible] છે કે મનુષ્યને અપરાધની [illegible] [illegible] થાય છે તેના રાસાયનિક [illegible] રાસાયનિક તત્વોમાં. [illegible] [illegible] મનની [illegible] [illegible] તો તેના [illegible] નિશ્ચિત થઈ શકે છે. [illegible] [illegible] આવે તો તે [illegible] [illegible]

[illegible] એક ઓરડામાં [illegible] [illegible] છે અને તેમાંનો એક [illegible] [illegible]

કોઈપણ જળાશયના પાણીમાં એવો મળ કે અશુદ્ધતા નથી કે જેને રસાયનશાસ્ત્ર દૂર ન કરી શકે. તેજ પ્રમાણે કોઈ પણ મનુષ્યનું મન ખરાબ વિચારો અને કુટેવોથી એટલું બધું મલિન કે વિષમય બની ગયું નથી–દુરાચારથી એટલું બધું વ્યાપ્ત થઈ ગયું નથી–કે તે યોગ્ય વિચારોથી શુદ્ધ ન બની શકે; તેને અપવિત્ર બનાવનાર વસ્તુથી વિરુદ્ધ ગુણ ધર્મવાળી વસ્તુના વિચારથી વિશુદ્ધ ન બની શકે.

ઘણા કિંમતી જીવનો, તેમની આસપાસના માણસો એ ઝેરની હકીકત અને દવા નહિ જાણતાં હોવાથીજ વિષને લીધે નષ્ટ થયાં છે. એક માણસે કાર્બોનિક ઍસિડનું ઝેર લીધું હતું અને તેની નિશાની માટે તેને પ્રુસિક ઍસિડ આપવામાં આવ્યો હતો જેથી થવું જોઈએ તેમ તે દરદી બચ્યો નહિ, કારણ કે તે તેની યોગ્ય દવા ન હતી.

એવો સમય આવનાર છે કે જ્યારે પ્રત્યેક બુદ્ધિમાન મનુષ્ય મનોવિજ્ઞાનમાં એટલો પ્રવીણ થશે કે તે ખાસ પ્રકારના માનસિક વિષને માટે યોગ્ય ઔષધિનો પ્રયોગ કરવાને શક્તિમાન થશે.

આપણને પ્રતીત થશે કે ગરમ પાણીના દઝાડવાની શક્તિ ઠંડું પાણી દાખલ કરીને નષ્ટ કરવી જેટલી સહેલી છે તેટલીજ તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા આદિ દુર્વૃત્તિઓને તેથી વિરુદ્ધ એવી વૃત્તિઓને દાખલ કરીને નષ્ટ કરવી સહેલી છે. આપણે પાણીના શીતોષ્ણતાની પેઠે આપણા વિચારોની શીતોષ્ણતાનું નિયમન કરવા શક્તિમાન થઈશું. જો પાણી અત્યંત ઉષ્ણ હોય તો આપણે તેમાં [illegible] જો આપણને કોઈથી આપણા મનમાં [illegible] તો આપણે માત્ર પ્રેમના વિચાર કરીશું, [illegible] આપણાં દ્વેષની [illegible]

[illegible]

આપણા વિચારનું સંપૂર્ણ નિયમન કરવું, આપણી મનઃશાન્તિ નિયમન કરવું, સ્વસ્થતા અને શાંતિ જાળવી રાખવી અને સુમધુર આનંદમય માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું એ સંપૂર્ણતઃ શક્ય છે.

કોઈપણ પ્રકારના દુઃખ, કામ, આસક્તિ વા યાતનાથી ભારી મનુષ્યની શાંતિનો-મહત્તાયુક્ત સ્વસ્થતાનો-ભંગ કરવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ય થઈ પડશે, તેને દુઃખિત કરવો અસંભવિત થઈ પડશે; કારણકે તે દુર્વિચાર-હાનિકારક વિચાર-દૂર કરવાની ચાવી જાણતો હશે. ભારી મનુષ્યના મનમાં જો નિરાશા ઉત્પન્ન થશે તો તે એને તત્કાળ દૂર કરવાને શક્તિમાન થશે. દયાના વિચારથી ઝેરનો વિચાર કેવી રીતે દૂર કરવો તે તે જાણતો હશે. જો તેના મનમાં દુર્બળતાનો વિચાર ઉત્પન્ન થશે તો તે બળ, મજબૂતી અને સામર્થ્યના વિચારોનું પૂર છોડી દઈને તત્કાળ તેનો નાશ કરશે.

દાખલા તરીકે પ્રેમના વિચારના જાદુઈ રસાયનથી મનુષ્યના કેટલાં બધા દુઃખો દૂર થઈ શકે છે! એ સ્વાર્થિપણા અને લોભ, તિરસ્કાર અને ઇર્ષ્યા, દ્વેષ અને વેર, આપઘાતી વિચાર અને ગાળ ભૂંડી-બંધ માનસિક અને શારીરિક શત્રુઓની ઔષધિ છે.

જો આપણે માત્ર આપણા મનને પ્રેમ, આશા, ઉલ્લાસ, પ્રોત્સાહન, આનંદ અને નિર્ભયપણાના વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખી શકીએ તો તેથી આપણને કેટલો લાભ થાય તેનો વિચાર કરો! ત્યારે આપણને તેમના વિરોધીઓનો અસ્વીકાર કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. કારણકે નિશ્ચયાત્મક વસ્તુ જ્યારે વર્તમાન હોય છે ત્યારે નિષેધાત્મક પલાયન કરી જાય છે. અજવાળા આગળ અંધારૂં રહી શકતુંજ નથી.

આપણે એક ઓરડામાંના તિમિરને લાકડીથી મારી કાઢવા જઈએ ત્યારે તે દૂર થતું નથી, પરંતુ આપણે પ્રકાશને દાખલ કરીએ કે તત્કાળ તિમિર નાસી જાય છે.

સદ્ગુણના—શાંતિપ્રદ વિચારોના—પૂરથી મનને ભરી નાખવું એ, અશાંતિનો નાશ કરવાનો માર્ગ છે. જે પ્રમાણે પ્રકાશની સમક્ષ તિમિર અદૃશ્ય થઈ જાય છે તેવી રીતે શાંતિના વિચારોથી અશાંતિ પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. પ્રોત્સાહન, આશા અને આનંદના વિચારોથી મનને ભરી નાખવું એ જ નિરાશા અને નિરુત્સાહને દૂર કરવાનો માર્ગ છે. નિરુત્સાહ અને નિરાશા એ તેમના વિરોધીઓથી નષ્ટ થાય છે; તે તેમની સ્વાભાવિક ઔષધિ છે.

એક ઔષધિ જેનાથી વિરુદ્ધ ગુણધર્મવાળી ઔષધિથી નષ્ટ થાય છે. કાર્બોલિક એસિડ નામ અથવા પાણી કે જે અગ્નિથી વિરુદ્ધ, એવા ગુણધર્મો ધરાવે છે તેમની આગળ અગ્નિ ટકી શકતો નથી. આપણે મનોમંદિરમાંથી બળાત્કારે કાઢવાનો પ્રયત્ન કરીને, તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા અને વેરની વૃત્તિઓને આપણા મનમાંથી હાંકી કાઢી શકતા નથી; ત્યારે પ્રેમના ઔષધથી તે વૃત્તિઓનો તત્કાળ નાશ કરશે.

પ્રેમની ઉપસ્થિતિમાં તિરસ્કાર એક ક્ષણ પણ ટકી શકતો નથી. પ્રેમ એ સમસ્ત [illegible] અને તેના વિરોધ [illegible] છે. તેઓ સાથે રહી શકતા જ નથી.

ઘણા લોકોના [illegible] તેઓ સદ્વિચારોના [illegible] દુર્વિચારોને દૂર કરવાને બદલે બળાત્કારે તેમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓ નવા [illegible] વિચાર પોતાના મનમાંથી બળાત્કારે તિરસ્કારને [illegible] કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

[illegible] તિરસ્કાર હોય [illegible] તિરસ્કાર નહીં [illegible] થશે જ્યારે જ્યારે તમને [illegible] થાય, જ્યારે જ્યારે તમારા મનમાં [illegible] ત્યારે ત્યારે તેમના વિરોધીઓના વિચારોના આ નાશકારક મનોવૃત્તિઓને હાંકી કાઢજો.

મનોવિજ્ઞાનનું તે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતી હોઈને, વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતી હોવાથી શાંતિ, સુમધુર સ્વભાવ, આનંદ અને સ્વસ્થતા જાળવવાને શક્તિમાન થઇ છે અને તેથી તે એને ઓળખનાર સર્વ માણસોને પ્રિય થઇ પડી છે.

મનુષ્યનું સમગ્ર શરીર પરમાણુઓનું બનેલું છે. આપણા શરીરમાં જુદી જુદી બાર જાતનાં પરમાણુઓ છે. જેવાં કે મગજનાં પરમાણુઓ, અસ્થિનાં પરમાણુઓ, સ્નાયુનાં પરમાણુઓ વગેરે. સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને શક્તિનો આધાર પ્રત્યેક પરમાણુની સંપૂર્ણ અખંડતા ઉપર રહેલો છે. બિમારી અને વ્યાધિનો અર્થ કેવળ એટલો જ છે કે શરીરના કેટલાક પરમાણુઓ ખંડિત થયાં છે.

ઘણા લોકો એમ ધારતા જણાય છે કે વિચાર માત્ર મગજની સાથેજ સંબંધ ધરાવે છે, પરન્તુ હકીકતમાં તો આપણું સમગ્ર **શરીર વિચાર કરે છે.** શરીરશાસ્ત્રીઓએ મગજનો ભૂરો પદાર્થ એક માણસોની [illegible] માં પણ [illegible] છે એવો જે અદ્ભુત [illegible] કરે છે, તેઓ જે [illegible] પોતે ઓળખી શકે છે, તેમ જે [illegible] [illegible] જુદી જાતના રંગો ઓળખી [illegible] છે તે [illegible] કે કે વિચાર એ કેવળ મગજનોજ [illegible] નથી [illegible] આપણા સમગ્ર શરીરમાં વિચારશક્તિ રહેલી છે.

[illegible]

તાજેતરમાં આવા ચમત્કાર બનવાથી ઘણી વાર અંગ્રેજ, અરે અને અમારા ઉપર વારંવાર અસર થાય છે. ડૉ. ટેલરના મતિવાસમાં જો અંધાપો શ્રીમાન કેમ નોંધ્યા છે કે જેમાં આવા ચમત્કાર બનવાથી ઘણા રોગો અને દરદો પણ તે ઠીક કરવામાં મદદ કરે છે, તેનું કારણ આ જ છે. મનને જાગૃત કરીને શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં તન પહોંચે છે.

શરીરના દરેક પરમાણુઓ પાસમાં પાસમાં સંબંધવાળો–પ્રેમ અને અનુભૂતિના સંબંધવાળો–બંધાયેલા હોય છે જે વસ્તુ એક પરમાણુને લાભ યા હાનિ કરે છે તે સર્વ પરમાણુઓને લાભ યા હાનિ કરે છે. શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુને અનાર યા સારા વિચાર અનુસાર લાભ યા હાનિ થાય છે અને તેના જીવન યા મરણનું પેમ બને છે.

પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે કે પ્રત્યેક દુર્વિચારથી આપણા પરમાણુઓને હાનિ થાય છે. અત્યંત પ્રયોગોથી સિદ્ધ થયું છે કે ક્રોધ, આશા, આનંદ, વિષાદ, ઉર્મિ, પ્રસન્નતાના સાથ વિચારોનામય ઘટિત. પરમાણુઓને શુદ્ધ બનાવે છે અને વિચારોમાં અંગીકાર નથી છે, પરંતુ ચિંતા, વિરોધી વિચારો પરમાણુઓનો નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણું આત્મભાન જાગે પ્રત્યેક વિચાર અને ... થયું ... ઇચ્છા ... આરંભ ... છે ... આપણા વિચારો અને આપણું ... તેના ... આપણું ... આપણું જ્ઞાન થશે કે ચિંતા, નિરાશા, ... ભય, ચિંતા, ઇર્ષ્યા, વિષાદ, ક્રોધ અને ... વિચારો આપણા શરીરના પરમાણુઓને હાનિ કરે છે અને તથા આપણું આરોગ્ય બગાડે છે, એટલું જ નહિ પરંતુ આપણી માનસિક અને શારીરિક

પણ ધરે છે. ત્યારેજ આપણને જ્ઞાન થશે કે આરોગ્યના વિચારો-આ અને સામર્થ્યના વિચારો-આપણા શરીરના પ્રત્યેક અણુને નવીન શક્તિ અર્પણ કરે છે.

પોતાના સમસ્ત પરમાણુઓને બની શકતી સારામાં સારી સ્થિતિમાં રાખવા એ મનુષ્ય પ્રાણીને માટે મહાનમાં મહાન કાર્ય છે. આ મહાન કાર્ય કરવાથી તેને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થશે; અને જ્યારે તે સ્વસ્થ થશે ત્યારે તે સત્યભાષી, પ્રમાણિક, સહૃદય અને ઉદાત્ત પણ થશે.

જગતમાં જે અસુખ પ્રવર્તી રહ્યું છે; જે કંગાલ, બેદરકાર અવ્યવસ્થિત રીતે કામ કરવામાં આવે છે; જે અપરાધ કરવામાં આવે છે; તે ઘણે અંશે ભ્રષ્ટ, અશાસ્ત્રીય વિચારપ્રણાલિદ્વારા પરમાણુઓ ખંડિત થવાનું પરિણામ છે.

એક માણસ જ્યારે સંપૂર્ણરીતે સ્વસ્થ હોય છે ત્યારે તેને દુષ્કર્મ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી. જ્યારે ખરાબ વિચારદ્વારા ખરાબ ટેવો પાડી, ભ્રષ્ટ જીવન ગાળી તે પરમાણુઓને નષ્ટ બનાવી દે છે ત્યારે જ તેને દુષ્કૃત્ય કરવાની લાલચ થાય છે. માટે માત્ર ઉત્તમોત્તમ નીતિ અને ઉંચામાં ઉંચું સુખજ નહિ, પરંતુ ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ પણ પરમાણુઓની અખંડતાપરજ આધાર રાખે છે.

જો શરીર હમેશાં ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિમાં હોય તો સત્કાર્ય કરવું અને સહન થવું એ પ્રમાણમાં કષ્ટ વિનાનું થઇ પડે!

પરમાણુઓ જ્યારે નષ્ટ થયા હોય ત્યારેજ આપણું ધોરણ નીચું જાય છે; આપણે જ્યારે અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં હોઇએ ત્યારેજ આપણને દુરાચારી જીવન ગાળવાની લાલચ થાય છે. ભ્રષ્ટ વિચારથી આપણું રક્ત વિષમય બને છે અને તેમ થતાં આપણે આપણી ઇચ્છા વિરુદ્ધ પણ દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ.

પ્રત્યેક અણુ વિચારના એવા સમુદ્રમાં પડેલો હોય છે કે જેમાં

[illegible] વિચારો [illegible] [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] વિચારપદ્ધતિઓ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહિ [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] રીતે [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
વિચારોનું નિરૂપણ કરવાને [illegible] જે રીતે [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] વિચાર [illegible] વિચારપદ્ધતિ [illegible].

હવે [illegible] પોતાની [illegible] શાસ્ત્રીય [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] માટે વિચાર [illegible] કરવાની [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

“[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વિશેષ [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

તેના પેટમાં હતા ત્યાં સુધી તે ગમે તેટલી સમજાવટથી પણ [illegible] શકાયો ન હોત કે તેની વેદના ભ્રમ માત્ર હતો. તેની [illegible] આ [illegible] પ્રથમ દૂર કરવાની જરૂર હતી.

વૈદ્યો જણાવે છે કે ચેપી રોગ લાગુ પડવાનો ઘણો ખરો આધાર માનસિક સ્થિતિપર રહે છે; અને મોટા ગભરાટના સમયમાં [illegible] એક માણસ અત્યંત દુષ્ટ રોગોથી પીડાતા દર્દીઓની વચ્ચે [illegible] સુરક્ષિત રહી શકે છે.

મેં એક બળવાન, મજબૂત શરીરના માણસને એક અકસ્માતના ધક્કાથી એટલો શક્તિહીન બની ગયેલો જોયો છે કે તે [illegible] એક રતલનો બોજો પણ ઉપાડી શકતો હતો. તે એક બાળક જેટલો [illegible] અને સાહસહીન હતો. આ અકસ્માત તેને [illegible] વસ્તુ નડવાથી કે વાગવાથી થયો નહતો, પણ માત્ર તેના મનમાં [illegible] ભયંકર વિચાર વિદ્યુતની ગતિથી આવ્યો હતો, કે જેથી [illegible] એક [illegible] આ એકબીમમેન જેવો માણસ એક બહેનિયો [illegible] બની ગયો હતો.

ડાક્તરોએ કેટલાક એવા ચમત્કારિક કેસો નોંધ્યા છે કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] જેનાર બેભાન [illegible] ગયા હતા. તેઓ પોતાના મનની કલ્પનાઓથી સંપૂર્ણતઃ [illegible] [illegible]

[illegible] નિકળી [illegible] [illegible] ન હતું. [illegible] [illegible] દુઃખથી પીડાતા [illegible] [illegible] પામે [illegible] [illegible] કલ્પનાની [illegible] [illegible] પરિણામો [illegible]

અથવા નિવૃત્ત કરી શકે એ વાત વિચિત્ર જણાતી નથી. હિપ્નોટિઝમની અસર નીચે લીધેલા માણસને તેણે પીધેલું શુદ્ધ પાણી ક્લોરોફોર્મ હતો એવો વિચાર પ્રેરિત કરીને છાકટા માણસની પેઠે લથડીઆં ખાતો અને ગબડતો બનાવી શકાતો હોય તો પ્રેરિત વિચારથી સર્વ પ્રકારની અસરો ઉત્પન્ન કરવી અવશ્ય શક્ય છે.

પ્રેરિત વિચારમાં કેવી અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે તેનાં દૃષ્ટાંતો ડૉ. ફ્રેડરિક વાન ઇડને આપ્યાં છે. ડૉ. ઇડન આમ્સ્ટર્ડામ વિશ્વવિદ્યાલયના વૈદકના ગ્રૅજ્યુએટ છે અને આત્મિક પ્રભાવથી વ્યાધિને સારા કરવાની પદ્ધતિના હિમાયતી છે. આ બાબતમાં પ્રખ્યાત ગણાતા પૅરિસવાળા અધ્યાપક ડેમોવના સંબંધમાં બોલતાં તે જણાવે છે કેઃ—

"સેન્ટ ઍન્ટ્વની હૉસ્પિટલમાં તેમણે મને નીચે પ્રમાણે પ્રયોગ બતાવ્યા હતાઃ તેમણે એક દર્દીને પાણીનો એક પ્યાલો આપી તેને કહ્યું કે 'આ દારૂનો પ્યાલો છે' અને તે દર્દીએ તેને ઉત્સુકતાથી પી જઈને તેના [illegible] મજા લીધી! તેમણે બીજા એક માણસને એક ઠંડો ચમચો આપ્યો અને કહ્યું કે 'આ ચમચો ગરમ છે' અને તેણે જાણે દાઝ્યો હોય તેવી રીતે એ નાખી દીધો. ત્રીજા માણસને તેમણે એક પુસ્તક આપ્યું અને કહ્યુંઃ 'આ પુસ્તક જુઓ; એમાં સર્વ કોરાં પાનાં છે......હવે એ પર ફૂંક મારો. પુનઃ જુઓ; જુઓ એમાં સર્વ ચિત્રો આવ્યાં છે.' અને તે માણસે પરમ આશ્ચર્યપૂર્વક તે પાનાંઓ જોઈ [illegible] પણ [illegible]! તે પુસ્તકમાં [illegible] ને [illegible] ચિત્રો [illegible] નહ.. તે માણસ [illegible] [illegible] નહિ.'

[illegible] સમ્રાટ્ [illegible] [illegible] જ્યારે તમે ઉપાડી

ત્યારે તમને મારૂં મસ્તક જડ્યું નહિ!' અને તે માંદુએ જ્યારે પોતાની આંખ ઉઘાડી ત્યારે તે મી. ડેમોરની તરફ બબકીત દૃષ્ટિથી જોવા લાગ્યો! મી. ડેમોર બોલ્યા 'મસ્તક વિના હું તમને કેમ લાગું છું?' અને તે બિચારો જોરથી પોતાના મસ્તકપર પ્રહાર કરી બોલ્યો: 'ખરેખર, હું દિવાનો બની ગયો છું!'"

પેલો બિમાર છે એવી માન્યતા એક ઘોડામાં ઉત્પન્ન કરવાને માટે તેની ઉપર એક પ્રયોગ કરવામાં આવેલો મેં જોયો છે. તેને ખાનગીમાં ઓરડામાં આણી, દવાઓ યોજવામાં આવી, ફફડા- જનક શબ્દોથી ગભરાવવામાં આવ્યો અને ચાબકવામાં આવ્યો. જેથી એને તેની ભૂખ મરી ગઈ અને તે ખાઈ પી શક્યો નહિ! બીજા એક સંપૂર્ણતઃ સાજા ઘોડાનો પગ ઉંચો રાખીને, તેને પંપાળીને તથા ટેબર પાટા બાંધીને અને દવા લગાડીને લંગડાપણા વિષે તેની એવી પૂર્ણ ખાત્રી કરી આપવામાં આવી કે તે લંગડો બની ગયો અને આસપાસનો પ્રવાસ કરતી વખત લંગડાવા લાગ્યો!

આ એક જાણીતી વાત છે કે માણસોની લાગણીઓ, ચિંતાઓ અને વ્યાકુળતાઓને તેમના ખોરાકના આહારની સાથે ઘણો સંબંધ છે.

ચિંતાગ્રસ્ત માતાઓ કે જેઓ હમેશાં પોતાના બાળકોના રોગ- ઓની પ્રતીક્ષા ક્રમ કરે છે તેમનાં મનોગત જે વસ્તુઓ નજરે તરે છે તેજ વસ્તુઓને નિમંત્રિત અને આકર્ષિત કરે છે. તેમ [illegible] ખોરાકમાં કાંઈ ફેરફાર હોય તો તેના ગભરાટથી જે [illegible] નાખ્યા કરે છે અને એ રીતે પોતાના મનમાં જે ચિત્ર [illegible] કરે છે તેવી છાપ તીવ્ર બાળકના હાસ્ય, મગજ ઉપર [illegible] તે તેની શારીરિક ક્રિયાઓને વિપરીત થવા પડે છે

થોડા સમયપર મેં એક બહેની મુલાકાત લીધી. હતી.

જો આકૃતિને દોરેલા સિવાય, કાળ અને વ્યક્તિના વિચારોના આરંભનું ઉદ્દેશમાં આવતા હોય, એટલે નિરંતર કાળ [illegible] મૈત્રકની અવધારણ અચળતી હોય અને અંતે એવા [illegible] [illegible] ન હોય એવું સિદ્ધાંત ગ્રીક વ્યવસ્થામાં છે એમ માની છે ત્યાં સુધી એમને અમુક અમુક કાળે નહિ દરેકાળે તારીખની આવશ્યકતા જણાતી હોય તેથી ભિન્નભિન્ન વિચાર હોય તેમાં વ્યક્તિના કાળ [illegible] અને સ્થિત ઉતરે છે, જો તેમના નિરંતર ગ્રાહ્ય આવે છે.

વ્યક્તિઓ શું કેવા મહાન હતા છે તે બધું જાણવા અનુકૂળ હોય તો, તેઓ એને પોતાના ગતાનાગત બનાવોથી જુદો રાખવા સિવાય રહે નહિ, તેમજ કોઈ પણ પ્રકારની વ્યક્તિગત અવસ્થાઓ વિષે કદી [illegible] વિવેચન કરશે નહિ.

ગ્રીક વિચારમાં [illegible]

[illegible]

[illegible]

કરવાને માટે તેના હસ્તોનો આશ્રય મેળવવાને બાળક કેટલી સ્વાભાવિકતાથી તેની પાસે દોડી જાય છે!

જો બાળકને માતાના પ્રેમમાં આ રોગનિવારક શક્તિની પ્રતીતિ થતી હોય તો દિવ્ય પ્રેમ (ભક્તિ) કે જે નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ છે તેમાં રોગનિવારક શક્તિ શામાટે ન હોય? બાઇબલ આપણને ખાત્રી આપે છે કે "સંપૂર્ણ પ્રેમમાં ભયનો અંશ પણ હોતો નથી." અને ભય એ અસ્વસ્થતા અને વ્યાધિનાં બળવાનમાં બળવાન કારણો પૈકી એક છે.

ભય કે જે માનવજાતિનો મહાનમાં મહાન શત્રુ છે તેનાથી જે લોકો પીડાતા હોય તેમને માટે દિવ્ય પ્રેમનો અભ્યાસ અને પ્રયોગ એ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે. "જે પરમાત્માના ગુપ્ત સ્થાનમાં વસે છે તે પરમાત્માની છાયા નીચે રહેશે."

જો દિવ્ય પ્રેમનો યોગ્ય પ્રકારે અભ્યાસ અને પ્રયોગ કરવામાં આવે તો કોઈ પણ ભય, કોઈ પણ નિરુત્સાહ, કોઈપણ નિરાશા એવી નથી કે જે નિવૃત્ત ન થાય. જેઓ સખ્તમાં સખ્ત નિરાશાને પ્રાપ્ત થયેલા હોય તેમને દિવ્ય પ્રેમની શક્તિથી તરત શાંત થાય. તેઓ વિચાર કરે પરમાત્માની છાયા જેવી બીજી કઈ છાયા હોઈ શકે?

જે પ્રભુની નિકટ વસે છે, જે તેના પ્રેમમાં રહે છે, તે કોઇપણ વસ્તુથી ચિંતાતુર કે વ્યાકુળ થતો નથી, કારણકે તેને હમેશાં સર્વશક્તિમાન અને સર્વજ્ઞ પ્રભુના આશ્રયની પ્રતીતિ થયા કરે છે.

જેઓ [illegible] લક્ષ્ય [illegible] છે, જેઓ તેને [illegible] અને [illegible] ઉપર શ્રદ્ધા [illegible] છે, તેમને [illegible] ચૈતન્ય, આરોગ્ય [illegible] પ્રાપ્ત થાય છે [illegible] જેઓ [illegible]

આપણે પોતું અસીમ તે પોતું નહીંયા એમ સત્ય મહને કરતાં નથી, પરંતુ આપણે સત્ય સ્વરૂપ છીએ એવો જ્યારે આપણને અનુભવ થશે ત્યારેજ આપણે ખરેખર જીવવા માંડતાં શીખીશું.*

દૂ [illegible] પોતાના આત્માના ઉંડા ભાગમાં સર્વ શક્તિને [illegible] એક થવા [illegible] તે એમ જાણે છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ [illegible] નથી. આપણે સર્વ [illegible] આપણામાં [illegible] ખૂબ માણસથી પર [illegible] અને રાજાઓના [illegible] ધારે છે તેવે [illegible] નવયૌવન [illegible] આપણા નિત્ય જીવ[illegible] આપ[illegible] જીવનનો મહાન [illegible]

પ્રકરણ ૯ મું—વૃદ્ધ શા માટે બનો છો ?

"જ્યાં સુધી મન પોતાની સંમતિ આપતું નથી, ત્યાં સુધી માણસનો ચહેરો વર્ષોની સૂચના આપતો નથી. મન એ શિલ્પી છે."

"આપણા વિચારોને તાજા કરવાથી આપણે આપણાં શરીરને પણ તાજું કરીએ છીએ. આપણે આપણા વિચારોનું પરિવર્તન કરીને આપણાં શરીરનું અને આપણી આદતોનું પણ પરિવર્તન કરી શકીએ છીએ."

થોડા સમય પર ન્યૂયોર્કના પ્રસિદ્ધ [illegible] પોતાના [illegible] "[illegible]" [illegible]

"[illegible]"

એ કહેવાતા ઑસ્લરના સિદ્ધાંતપર અને આત્મઘાતમાંના ક્રૂર દાના નિયમપર ઉક્ત માણસે એટલા દીર્ઘ કાળ-સુધી મનન કર્યું હતું કે તેણે પોતાની સિત્તેરમી વર્ષગાંઠને દિવસે પોતાની જાતે અંત આણવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો !

[illegible] ઑસ્લરના સિદ્ધાંતને બાજુએ રાખીએ તોપણ મનુષ્યોમાં [illegible] જીવનમર્યાદા [illegible] શબ્દે શબ્દ સ્વીકારવાથી માનસિક [illegible] નિશ્ચિત હાનિ થાય છે એમાં લેશ પણ શંકા નથી. આપણે જાતે સ્વીકારેલી મર્યાદાઓ અને નિશ્ચયોની આપણી જાત ઉપર પ્રબળ અસર થાય છે, અને આ એક સુપ્રસિદ્ધ [illegible] છે કે ઘણા લોકો જ્યારે પોતાના આયુષ્યની મર્યાદા નિશ્ચિત કરે છે ત્યારે તેઓ સારું આરોગ્ય [illegible] તે મર્યાદાની જાણે નજીકમાં મરણ [illegible] પામે છે ! [illegible] જીવનની મર્યાદા નિશ્ચિત કરવાનો કોઈ [illegible] અને તે માટે તેમાં [illegible] ઉપરાઉપર પ્રમાણ [illegible] માત્ર એક વિચાર [illegible] તપાસીએ તો [illegible] તેટલી જ [illegible] એકાદ [illegible] કામ [illegible] જીવી ન શકે !

થયાં અને તેમણે પોતાના કુટુંબના વૈદ્યને બોલાવવાનો આગ્રહ કર્યો. વૈદ્યે તેને તપાસીને કહ્યું કે એને કાંઈ પણ નથી. પરંતુ તે માણસે દિવસે ભોજન ન કર્યું, તે દુર્બળ થતો ગયો અને મધરાત પૂર્વે બે પર મરણ પામ્યો! તે મરવાનો છે એવી તેની એટલી દૃઢ માન્યતા થઈ ગઈ હતી કે તેના સમગ્ર માનસિક બળે તેના જીવનસામર્થ્યને નષ્ટ કરવાનો અને અંતે તેની જીવનક્રિયાઓને સંપૂર્ણતઃ બંધ પાડી દેવાનોજ ઉદ્યોગ કર્યો હતો!

હવે જો આ માણસના ઉપર પૂરતી સત્તા ધરાવનાર કોઈ માણસે તેના નિશ્ચયને ફેરવી નાખ્યો હોત અથવા મૃત્યુના વિચારને બદલે તે અતિ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવનાર છે એવો વિચાર તેના મનમાં ઠસાવવામાં આવ્યો હોત તો એ સંભવતઃ બીજાં ઘણાં વર્ષો સુધી જીવ્યો હોત.

"તમે પ્રાયઃ પચાસ વર્ષની વયે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો દર્શાવવા લાગશો; સાઠ વર્ષની વયે તમે તમારી શક્તિઓ ગુમાવી દેશો અને જીવનમાં રસ લેતા અટકશો; તમે વ્યવહારતઃ નિરુપયોગી થઈ પડશો અને તમારે ધંધા વ્યાપારમાંથી નિવૃત્ત થવું પડશે અને ત્યાર પછી તમે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જશો અને મૃત્યુ પામશો;" એમ જો તમે ખાતરીપૂર્વક માનતા હશો અથવા તમારા ચિત્તપટને સીધી કિંવા તમારી આસપાસના પુરુષ દાખલાઓને લીધે એ વિચાર તમારી રગેરગમાં વ્યાપ્ત થઈ ગયો હશે તો જગતની કોઈ પણ શક્તિ તમારા શરીરમાં વૃદ્ધાવસ્થાની ક્રિયાઓ અને ચિન્હોને વિકાસ પામતાં અટકાવી શકશે નહિ.

જો તમે વૃદ્ધાવસ્થાના વિચાર કરશો તો તમને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થશે. જો તમે તારુણ્ય, શાશ્વત ચેતન અને ઉપયોગિતાના વિચાર કરતા હશો તો તમારું શરીર યુવાવસ્થાથી પરિપૂર્ણ રહેશે. વૃદ્ધાવ-

સાક્ષી અને અધિષ્ઠાન રૂપ જે આત્મા તેજ માણસ પોતે છે. એ આત્મા એટલે કે માનવનું વાસ્તવ સ્વરૂપ-અજર, અમર, નિત્ય, અભય, એકરસ અને સિદાનંદ સ્વરૂપ—છે. દરેક મનુષ્ય આ આત્મદષ્ટિથી અને તેમ નહિ તો "યથા દૃષ્ટિ તથા સૃષ્ટિ"ના વિજ્ઞાનસિદ્ધ સ્થૂળ સિદ્ધાંતની દષ્ટિથી પણ પોતાના સ્વરૂપને દીર્ઘ કાળ સુધી કાયમ રાખવાનો વિચાર ધારણ કરી શકે તો તેણે ઘણા વરસો સાથેનું આયુ પુર્ણ [illegible] સમજવું. ખાત્રી રાખજો કે તમારી વયના સંબંધમાં તમે જે વિચાર ધારણ કરશો તેજ તમારા શરીરમાં પ્રકાશિત થશે. આપણે [illegible] આયુષ ભોગવવું હોય તો પણ આપ[illegible] કોઈ એમ મનાય રાખવું એ શ[illegible] સ્વને [illegible] આપણું [illegible] જાઈએ કોઈએ એવી [illegible] આપણી [illegible] સુધી [illegible] નહી [illegible] આપણા જીવનના [illegible] શકશે નહિ.

[illegible] નાણપણના વિચારો, [illegible] અને આદર્શો [illegible] અટકાવ [illegible] વસ્તુથી તેનો [illegible] થતો [illegible]

આપ[illegible] આપણને [illegible] વિચારો [illegible] અનુનિક, [illegible] અને શાન[illegible] છે અને કલ્પના[illegible] તેને [illegible] સિદ્ધાંતોના [illegible] એટલું એક કામ કરવાનો [illegible] વિચાર-

[illegible]

શક્તિની ચુસ્તતા, નરમાશ, ધીરતા અને સૂક્ષ્મતાનો નાશ કરે છે.

જે લોકો જીવનનો બહુ ગંભીર અર્થ કરે છે, જેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને તેમના પોતાના વ્યક્તિગત પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતી માને છે અને જેમનાં જીવન નિર્વાહનાં સાધનો મેળવવા માટે ચાલુ વૈતરામાં વ્યતીત થાય છે તેમનો દેખાવ સખ્ત હોય છે. તેમના વિચારો તેમના વદનપર પ્રદર્શિત થાય છે. આવા માણસો જલદી ઘરડા થાય છે; તેમને શીઘ્ર કરચલીઓ પ્રાપ્ત થાય છે; તેમના સ્નાયુઓ તેમના વિચાર જેવા સખ્ત બની જાય છે. સ્વચ્છંદી મગજ પણ શરીરને અકાળે વૃદ્ધ બનાવે છે, કારણકે તેની વિચાર-ક્રિયા સખ્ત, અમર્યાદ અને અકુદરતી હોય છે.

જે લોકો આનંદી અને મોજપ્રેમી હોય છે અને જેઓ શાંતિનો વિકાસ કરે છે તેઓ ઉદાસ અને ચિંતાગ્રસ્ત લોકોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ બનતા નથી.

આટલા બધા લોકો અકાળે વૃદ્ધ બને છે તેનું બીજું એક કારણ એ છે કે તેઓ વિકાસ પામતા બંધ થાય છે. આ એક શોચનીય ઘટના છે કે ઘણા માણસો મુખ્ય વયે પહોંચ્યા પછી નવીન વિચારો ગ્રહણ કરવા કે સ્વીકારવાને અશક્ત જણાય છે. ઘણા માણસો ચાળીસ કે પચાસ વર્ષની [illegible] પછી નવીન વિચારો કરતા બંધ થાય છે!

હવે પછી એમ ધારશો નહિ કે તમારી [illegible] એટલા માટે તમારે વિકાસ પામવાનું [illegible] જો તમે આવા વિચાર [illegible] નવીન [illegible] પ્રાપ્ત થશો. તમે [illegible] વિચારને હવે [illegible] આપશો નહિ. હવે પણ એમ કહેશો નહિ [illegible] એક સમય [illegible]

તેને માત્ર આટલુંજ કરવાનું છે કે તે વૃદ્ધ થતો જાય છે એમ તેણે ધારવું. વૃદ્ધાવસ્થાની પ્રતીક્ષા કરવી, તેનો ભય રાખવો, તેને માટે તૈયાર થઇ રહેવું, જેઓ અકાળે વૃદ્ધ થયા હોય એવા તેની વયના બીજા માણસોની સાથે પોતાની જાતની તુલના કરવી અને પોતે પણ તેમના જેવો છે એમ ધારવું.

વારંવાર "અંતકાળ" નો વિચાર કરવો, મૃત્યુની તૈયારી કરવી, વૃદ્ધાવસ્થાને માટે તૈયાર થવું અને દ્રવ્ય સંચિત કરવું, એનો અર્થ માત્ર એટલોજ છે કે તમારી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે અને તમારો જીવનપંથનો કાળ ટુંકો થતો જાય છે એ વાતનો તમે સ્વીકાર કરો છો. આવા વિચારો તમારા જીવનપંથના કાળને સંક્ષિપ્ત કરે છે અને તમારૂં શરીર ધીમે ધીમે તમારી માન્યતાને અનુરૂપ થતું જાય છે.

આપણી શક્તિઓ ઘટતી જાય છે, આપણે ઘણી ઉમરના થયા છીએ, આપણું સામર્થ્ય ખુટતું જાય છે, આપણને વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી જાય છે, અને આપણાં જીવનવર્ષો ધીમે ધીમે ઓછાં થતાં જાય છે, એવી દૃઢ માન્યતા આપણી માનસિક શક્તિઓ અને માનસિક ક્રિયાઓને મંદ અને શિથિલ બનાવી દે છે. આ વૃદ્ધાવસ્થા સંબંધી માન્યતાથી આપણું તમામ સક્રિય અંગોપાંગ શિથિલતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

પરિણામ એ આવે છે કે આપણામાં નવીન વૃદ્ધિકરના પ્રતિકાર કરનાર અંગોનો આપણે ઉપયોગ કે વિકાસ કરતા નથી. આપણે વૃદ્ધ થતા જઇએ છીએ અને આપણે નવાં જેવું કામ કરી શકતા નથી, એવી દૃઢ માન્યતાથી આપણા શરીરના નવીન રસદાયક, પાર્શ્વસ્થાપક શક્તિઓ ઉપર દબાણ થતું જાય છે અને આપણે સંજોગોથી રોગ અને સર્વ જાતની શારીરિક અવ્યવસ્થાઓના ભોગ થઈ પડીએ છીએ.

વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર ઉત્પન્ન થતી કે અટકતી તે સંપૂર્ણતઃ મનુષ્યના

આસપાસની વસ્તુઓમાં રસ ન લેવો, ખાસ કરીને તરુણોની રમતગમતો અને કામકાજમાં રસ ન લેવો, એના કરતાં યૌવનના કોઇ મોટા શત્રુઓ નથી. જ્યારે તમે તરુણોની આશાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાઓમાં રસ લેતા અટકો છો જ્યારે તમે તેમની રમતગમતોમાં ભાગ લેતા—બાળકોની સાથે રમતા કૂદતા—અટકો છો ત્યારે તમે એવો સ્વીકાર કરો છો કે તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો; તમે જડ થતા જાઓ છો; તમારો તારુણ્યનો જુસ્સો નષ્ટ થતો જાય છે અને તમારા યૌવનના રસો સુકાઇ જતા જાય છે. **તરુણોની સાથે ઝાઝો સંસર્ગ રાખવાથી તારુણ્ય ટકી રહેવામાં જેટલી મદદ મળે છે તેટલી બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી મળતી નથી.** મોટી વયને પ્રાપ્ત થયેલા એક માણસને થોડા સમયપર પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે "તમારી વય ઘણી થઇ છે તોપણ તમે તરુણના જેવો દેખાવ શી રીતે જાળવી શક્યા છો?" તે બોલ્યો: "હું વીસ કરતા વિશેષ વર્ષ પર્યન્ત એક હાઇસ્કૂલનો પ્રિન્સિપાલ હતો અને તરુણોના જીવનમાં તથા રમતગમતોમાં ભાગ લેવાનું તથા તેમની મહત્વાકાંક્ષાઓ અને કામકાજોમાં રસ લેવાનું મને બહુ પસંદ હતું. આથી મારું મન તારુણ્ય, પ્રગતિ અને ઉમરાવ જેવા જીવનપર્યંત ચોંટી રહ્યું અને તેમાં વાર્ધક્યનો વિચાર પ્રવેશ કરી શકતો નહિ."

આવા માણસના વાર્તાલાપ કે વિચારોમાં વાર્ધક્યની સૂચના જડતી નથી. તેનામાં એવું ચૈતન્ય અને ઉત્સાહ ભરેલો હોય છે જે આપણને અદ્ભુત પ્રોત્સાહન આપે છે।

મનમાં નિરન્તર ચૈતન્યયુક્ત પ્રવૃત્તિ ચાલુ રહેવી જોઇએ. "વિકાસ પામતા રહો અથવા ક્ષીણ થતા ચાલો" એ પ્રકૃતિનો સુંદર લેખ છે, જે સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુપર લખેલો છે.

દૃઢતાપૂર્વક માનો કે તરુણ રહેવું એ તમારે માટે સ્વાભાવિક

અને જે સિદ્ધ કરવાને તમે સૌથી વિશેષ આતુર હો તે ઇચ્છાઓ અને આદર્શો મનમાં ધારણ કરીને તમારે સૂવું જોઇએ. નિદ્રા દરમ્યાન મન કામ કરતું રહેતું હોવાથી આ ઇચ્છાઓ અને આદર્શો વિકાસ પામે છે અને વૃદ્ધિંગત થાય છે. આ એક સુપ્રસિદ્ધ વાત છે કે તે સમયે અપવિત્ર વિચારો અને ઇચ્છાઓ ભયંકર પાયમાલી કરી મૂકે છે. માટે તમે જ્યારે સૂઓ ત્યારે તમારા મનમાં વિશુદ્ધ વિચાર, ઉચ્ચ ઉદ્દેશ અને બની શકતાં ઉંચામાં ઉંચાં લક્ષ્યની જ સત્તા હોવી જોઇએ.

ખાસ કરીને મધ્ય વયમાં અથવા ત્યાર પછી જ્યારે તમે પ્રાતઃકાળમાં પ્રથમ જાગૃત થાઓ ત્યારે બની શકતી સ્પષ્ટતાથી તારુણ્યના વિચારો કરો. તમારા મનમાં બોલો કે "હું તરુણ છું; સદા સર્વદા તરુણ, મજબુત અને ઉત્સાહી છું; હું વૃદ્ધ અને અશક્ત બની શકતો નથી, કારણકે વસ્તુતઃ હું પરમાત્મા છું; અને પરમાત્મા વૃદ્ધ બની શકતો નથી. માત્ર મારામાં રહેલી જડ વસ્તુ–અસત્ય વસ્તુ–જ વૃદ્ધાવસ્થાનો દેખાવ ધારણ કરી શકે છે."

વૃદ્ધાવસ્થાના આદર્શને બદલે તરુણાવસ્થાનો આદર્શ ઉત્પન્ન કરવો એ મહત્ત્વનું કાર્ય છે. જેવી રીતે શિલ્પી પોતાના મનમાંના આદર્શને અનુસરે છે તેવી રીતે આપણી જીવનક્રિયાઓ આપણા મનમાંના આદર્શને આપણા શરીરમાં મૂર્તિમંત કરે છે.

આપણી પ્રકૃતિમાં જો એવો વિચાર જડાઇ ગયેલો હોય છે કે આપણી વય જેમ જેમ વધતી જાય છે, આપણને જેમ જેમ વિશેષ અનુભવ મળે છે, આપણે જેમ જેમ વિશેષ કામ કરીએ છીએ તેમ તેમ આપણે અનિવાર્ય રીતે ઘસાતા જઇએ છીએ અને વૃદ્ધ, અશક્ત તથા નિરુપયોગી બનતા જઇએ છીએ તેને આપણે

કરતા હોઇએ તો વાર્ધક્યની છાપ અણુઓ ઉપર પડે છે; અને જો આપણે તારુણ્યનો વિચાર કરતા હોઇએ તો આપણા અણુઓ ઉપર તરુણાવસ્થાની છાપ પડે છે. પર્યાયમાં કહીએ તો જે ક્રિયાઓ દ્વારા વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે મન શિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુ દ્વારા સંભવતઃ કામ કરી શકતી નથી; અને શરીરમાંના કરોડો અણુઓ ઉપર મગજમાંથી પસાર થતા પ્રત્યેક વિચારની તીક્ષ્ણ અસર થાય છે.

નવા અણુઓમાં જૂના વિચાર દાખલ કરવા એ જૂની શીશીઓમાં નવો દારૂ રેડવા સમાન છે. તેઓ એક બીજાને અનુકૂળ થતાં નથી; તેઓ એક બીજાના સ્વાભાવિક શત્રુઓ હોય છે. પરિણામ એ આવે છે કે એ બંનેના અનુભવને વિચાર અનુસાર પચાસ, સાઠ કે તેથી વિશેષ વર્ષના દેખાતા નવા અણુઓ આવે છે. જૂના વિચારો અદ્ભુત શીઘ્રતાથી નવા અણુઓને પણ જૂના દેખાતા બનાવી શકે છે.

શરીરમાં જે પુનર્ગમન અને નવસર્જનની ક્રિયા ચાલી રહેલી હોય છે તેને, નિયમોમાં [illegible] વિચારો અને પ્રતિકૂળ વિચારો [illegible] માટે એવા વિચાર કરવાની ટેવ પાડી [illegible] નવીકરણને, નિયમને અનુકૂળ થાય [illegible] વિચારો તથા સર્વ [illegible] અને. [illegible] કરે છે અને શીઘ્ર [illegible]

[illegible] શત્રુઓ. [illegible] [illegible] વાર્ધ [illegible] [illegible] નથી; તે [illegible] છે અને આ

અનેક પ્રકારની અશાંતિનો વિચાર જીવનને [illegible] બનાવે છે.

જ્યાં સુધી તમે વાર્ધક્ય, જડતા, રુગ્ણતા અને [illegible] વિચાર કરશો ત્યાં સુધી જગતમાંની કોઈ પણ વસ્તુ તમને [illegible] અટકાવી શકશે નહિ. જ્યાં સુધી તમે તારુણ્યના [illegible] ત્યાં સુધી તમે તરુણાવસ્થામાં રહી શકશો [illegible] વિચારો [illegible] ઉત્પન્ન કરે છે. [illegible] વિચારો [illegible] છે; અને [illegible] મદદ કરે છે.

[illegible]

સ્વસ્થ દશામાં રાખે અને તેની અખંડતા જાળવી રાખે. અણુમાં રહેલી આ આરોગ્યદાયક ગુપ્ત શક્તિ યોગ્ય આચાર વિચારથી એટલી વિકસિત કરી શકાય છે કે તે વાર્ધક્યની ક્રિયાઓને મહાન બાધા રૂપ થઈ પડે.

આ શક્તિ વિકસિત કરવામાં સૌથી વિશેષ અસરકારક સાધનો પૈકી એક આનંદી અને ઉત્સાહી રહેવું, એ છે. જ્યાં સુધી મન જીવનના સૂર્યની સન્મુખ રહેશે ત્યાં સુધી તેમાં અંધકારનો પ્રવેશ થશે નહિ.

તમારી સન્મુખ હમેશાં હીરાકણીના કાનસની પેઠે તારુણ્યનો આદર્શ—આશા, ઉલ્લાસ અને આશાનો આદર્શ—રાખો. ખંતપૂર્વક આ તદ્દન સત્ય વિચારને વળગી રહો કે તમારું શરીર [illegible] વર્ષોની પેદાશ છે: તેની અંદર [illegible] વર્ષ કરતાં વિશેષ સમયનો એક પણ અણુ હોવાનો સંભવ નથી: તે હમેશાં તરુણ હોય છે કારણકે તે નિરંતર તાજું બનતું રહે છે; અને એટલા માટે તે તાજું અને તરુણ દેખાવું જોઈએ.

નિરંતર તમારા મનમાં એવા વિચાર [illegible]

[illegible]

ખરો મનુષ્ય એ પ્રભુનો આદર્શ છે અને જે નવો યુગ આવે છે તેના પ્રકાશમાં મનુષ્ય તે પૂર્ણ આદર્શનાં દર્શન કરશે. તેને સત્યની પ્રતીતિ થશે અને સત્ય તેને સ્વતંત્ર બનાવશે. તે નવીન યુગમાં એ અનેક શતાબ્દિઓ થયાં મનુષ્યજાતિના વિચાર રૂપી સાગરમાં વસ્તુ-ચેલાં દીર્ઘકાળથી ભરેલાં પ્રતિકૂળ વમળોને ફેંકી દેશે અને પૂર્ણ મનુષ્ય-આદર્શ મનુષ્ય-તરીકે સીધો ઊભો રહેશે. જગતમાં આદર્શ મનુષ્ય પાક્યા તો ઓછાજ છે, પણ હવે ઘણા વધારે પાકશે.





પ્રકરણ ૧૦ મું—આત્મશ્રદ્ધામાં રહેલી ચમત્કારિક શક્તિ.

" પર્વતોને ખસેડી શકે એવી જો કોઈ શ્રદ્ધા હોય તો તે મનુષ્યની પોતાની શક્તિમાં રહેલી શ્રદ્ધા છે." —મેરી એબ્નર એથનાક

" ભાગ્યના ભોગ બનવાને બદલે આપણે ભાગ્યને બદલી શકીએ છીએ અને તે કેવું થશે તેનો પણ પાકો આગે નિર્ણય કરી શકીએ છીએ."

" તમારો આદર્શ એ જ તમે કેવા થશો તેની આગાહી છે."

મિરાબોએ પ્રશ્ન કર્યો હતો કે " પ્રત્યેક બાબતમાં અને પ્રત્યેક સ્થળે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને જો આપણે મનુષ્ય કહેવાતા ન હોઈએ તો આપણે આપણી જાતને મનુષ્યની સંજ્ઞા શામાટે આપવી જોઈએ?" તમે મહાન છો, તમારામાં અદ્ભુત શક્તિઓ રહેલી છે, એવી શ્રદ્ધાથી તમને મહાન કાર્યો કરવાને જેટલી હિંમત મળશે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળશે નહિ. તમારી જાત પ્રત્યેની તમારી શ્રદ્ધાને—તમે જે કાર્ય કરવાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે કાર્ય કરવાની શક્તિ વિષેની તમારી શ્રદ્ધાને—જે માણસ ડગમગાવે તેને તમે તમારો શત્રુ ગણજો. તમારામાં જેટલી આત્મશ્રદ્ધા હશે તેના પ્રમાણમાં જ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. નેપોલિયન જો ઘરમાં બેસી રહ્યો હોત અને તેણે એમ

તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમે કાર્યસિદ્ધિ કરી શકશો. જે માણસ કાર્ય કરવાની શ્રદ્ધા ધરાવે છે તેજ કાર્યને સિદ્ધ કરી શકે છે; અને જે તેવો વિશ્વાસ ધરાવતો નથી તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકતો નથી; એ સખ્ત, નિર્વિવાદ નિયમ છે.

તમારે વિષે, તમારી યોજનાઓ વિષે અને તમારા હેતુઓ વિષે અન્ય લોકો જે વિચાર ધરાવતા હોય તે લક્ષ્યમાં લેવાની જરૂર નથી. જો તેઓ તમને તરંગી, ઉન્મત્ત અથવા સ્વપ્ન જોનારે કહે તો તેની પરવા રાખશો નહિ. તમે તમારી જાત વિષે શ્રદ્ધા રાખો. જ્યારે તમે આત્મશ્રદ્ધા ગુમાવી દો છો ત્યારે તમે તમારી જાતનો પરિત્યાગ કરો છો.

કોઈ મનુષ્યના કહેવાથી અથવા કોઈ આપત્તિથી કદિ પણ તમારી આત્મશ્રદ્ધા ડગમગવા દેશો નહિ. કદાચ તમે તમારી સંપત્તિ, તમારું આરોગ્ય, તમારી કીર્તિ અને બીજા લોકોની શ્રદ્ધા સુદ્ધાં ગુમાવી દેશો; પરંતુ જ્યાં સુધી તમારામાં તમારી જાતપર દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા હશે ત્યાં સુધી દુનિયા તમારે માટે આશા છે. જો તમે આત્મશ્રદ્ધા નહિ ગુમાવો અને આગળ ચલાવ્યા કરશો તો જગત મોડે વ્હેલે પણ તમારે માટે માર્ગ કરશેજ.

એકવાર એક સૈનિક નેપોલિયનનો પત્ર એટલી બધી ઉતાવળે [illegible] કે તેણે પત્ર આપ્યો તે પૂર્વે જ [illegible] ઘોડો [illegible] નીચે પડીને મરણ પામ્યો. નેપોલિયને તે પત્રનો [illegible] અને તે એને આપીને તેના પોતાના [illegible] તે ઉત્તર પહોંચાડવાની આજ્ઞા કરી.

[illegible] એ કેવળ સાજવાળા ભવ્ય પ્રાણી તરફ દૃષ્ટિપાત [illegible] અને કહ્યું: 'પરંતુ મેનાપ્યસ સાહેબ, એક સાધારણ સૈનિ-

કે આ અતિ સુશિક્ષિત [illegible] અને [illegible] હોશે નહિ."

મેં [illegible] કહ્યું "એક [illegible] [illegible] કરી અને એ [illegible] પણ [illegible] ન આવે."

આ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વસ્તુઓ [illegible] [illegible] "આત્મશ્રદ્ધા [illegible]" [illegible] વસ્તુઓ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

ભાગે પૂરતી માગણી કરતા નહિ હોવાથી નાનાં કાર્યો કરે છે અને આપણેય ઉત્તમ ગણે છે. પોતાની શક્તિઓનો સાચો પ્રયોગ કે કરવો તે તેઓ જાણતા નથી.

સામાન્ય મનુષ્યજાતિએ પોતાની ખરી શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો નથી. જેવા કાર્યની આશા આપણે હતી તેવું કશું કર્યું નથી અને આપણે [illegible] સાંસ્કૃતિકતાના માર્ગોની સાધના કરવા [illegible] છીએ. તેનું એક કારણ એ છે કે લોકો પોતાની શી કિંમતની અને કિંમત પણ આંકતા નથી. આપણે આપણી દિવ્યતાને પિછાનતા નથી; આપણે જાણતા નથી કે આપણે જગતના મહા કારણનો એક અંશ છીએ.

આપણા મહાન [illegible] આપણે પૂરતો ભેદ સમજતા નથી. તેમજ [illegible] આપણને ઉત્પન્ન કરવામાં આવ્યા છે, [illegible] આપણા [illegible] આશા રાખવામાં આવી છે અને આપણું [illegible] આપણી [illegible] રહેલા ખરી શક્તિ તેમ જોઈએ, તે આપણે જાણતા નથી. આપણે [illegible] તો આપણા [illegible] મેળવી શકીએ તેમ છીએ, [illegible] આપણું [illegible] પાસે કરાવી શકીએ તેમ [illegible] તેવા થઈ શકીએ તેમ [illegible]

[illegible] માટીના ઢેફા [illegible] આપણો માટીનાં ઢેફા [illegible] આપણી ઉત્પત્તિ [illegible]

તમે [illegible] નિર્બળ તથા નકામા [illegible] છો એવા વિચાર [illegible] કરશો તો તમારા

એકાગ્ર વિચારનો પ્રસાર કરે છે અને પોતે હાથ ધરેલાં કામ સિદ્ધ કરવાને શક્તિમાન છે એવી શ્રદ્ધા તે મનુષ્યોમાં ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ જેમ સમય જતો જાય છે તેમ તેમ તેના પોતાના વિચારની શક્તિ કેવળ નહિ, પરંતુ તેનો પરિચય ધરાવનાર સર્વે માણસોના વિચારની શક્તિનો તેને ટેકો મળે છે તેના મિત્રો અને ઓળખીતાઓ તે કાર્ય પાર પાડવાને શક્તિમાન છે એમ વારંવાર કહ્યા કરે છે અને ઉપરોક્ત રીતે અધિક સરળતાથી વિજય પ્રાપ્ત કરવાને સમર્થ બનાવે છે. તેની મંત્રણા, માન્યતા, શ્રદ્ધા અને શક્તિ તેની સફળતાઓની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વૃદ્ધિગત થાય છે. જેવી રીતે ઇજિપ્તવાસીઓ માનતા હતા કે જે જે વસ્તુઓને તેઓ સ્પર્શતા હતા તેમાંની શક્તિ તેમને પ્રાપ્ત થતી હતી, તેવી રીતે વસ્તુતઃ સુખ, ઉદ્યોગ, વ્યાપાર, રાજ્યયોગ, વિજ્ઞાન અથવા કળામાં મળેલો પ્રત્યેક વિજય વિશેષ કાર્ય કરવા માટે વિજેતાની શક્તિમાં વધારો કરે છે.

જો કાર્ય સિદ્ધ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો એટલી દૃઢ ઇચ્છા નિશ્ચય અને એટલા મજબૂત કરવાથી થાય ધારો કે જ્યાં સુધી તે સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી જગતની કોઈપણ વસ્તુ તમારા કાર્યમાંથી તે ડોલાવી ન શકે

વિજયતાની માન્યતા, શક્તિનો પ્રયોગ, આત્મશ્રદ્ધા, સફળતા એ અમારા છોકરાના હક્ક એટલે જન્મસિદ્ધ હક્ક છે, એનો દાવો કરવાને મનોબળ, એ મનુષ્યને સુંદર બનાવશે અને તેની શક્તિઓને સતેજ કરશે અન્ય પક્ષે શંકા ભય અને અશ્રદ્ધાના મનુષ્યની શક્તિઓને મંદ કરી નાખશે

શ્રદ્ધા એ માનસિક સેનાનો નેપોલિયન છે. તે બીજી બધી શક્તિઓને બમણું ત્રમણું બળ અર્પણ કરે છે. જ્યાં સુધી શ્રદ્ધા તેના પક્ષે હોય તેટલા સમય માનસિક સેના યોજે છે.

ન હોય, જો તમારામાં સાહસ કરવાનો જુસ્સો ન હોય, જો તમારામાં દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદિ પણ મહત્કાર્ય સિદ્ધ કરશો નહિ.

એક માણસની શ્રદ્ધા દ્વારાજ તેની શક્તિની તુલના કરી શકાય છે, કેમકે નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતા ઉંચે ચડી શકતું નથી.

મહત્ત્વાકાંક્ષા-એટલે કે મનુષ્યનો ઉચ્ચ આદર્શ અને ઉદાર હેતુ-તેમાંથીજ શક્તિને જન્મ મળે છે.

કાર્યનો નિવાસ પ્રથમ વિચારમાં આવવોજ જોઇએ, અન્યથા તે કદિ પણ પ્રત્યક્ષ થશે નહિ. અને તેટલા માટે જે કાર્ય આપણે કરવા માગતા હોઇએ તે વિષે દૃઢ, મજબૂત વિચાર કરવો એ પ્રથમ પ્રારંભિક પગલું છે. મક્કમતાપૂર્વક જન્મેલો વિચાર મંદ પરિણામજ નિપજાવે છે. વિચાર મજબૂત હોવો જોઇએ, અન્યથા કાર્યસિદ્ધિ યથાવત્ થશે નહિ.

જગતના સમસ્ત [illegible] મહાન કાર્યનું મૂળ એવી મજબૂત ઇચ્છા અને કલ્પનામાં [illegible] જેને [illegible] નિરાશા અને નિરુત્સાહ [illegible] [illegible] દૃષ્ટિગત વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થઇ ત્યાંસુધી ન [illegible] અને [illegible] અને સ્પ્રેહાથી [illegible]

"તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમને પ્રાપ્ત થશે."

[illegible] આપણી [illegible] મનુષ્યને [illegible]

[illegible] વિષ તમારી [illegible] પ્રાપ્ત થશે.

[illegible] મહત્ત્વાકાંક્ષાઓની

ન હોય, જો તમારામાં સાહસ કરવાનો જુસ્સો ન હોય, જો તમારામાં દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તો તમે કદિ પણ મહત્વનું [illegible] કરશો નહિ.

એક માણસની શ્રદ્ધા હારાજ તેની શક્તિની તુલના કરી શકાય છે, કેમકે નદીનું પાણી તેના મૂળ કરતાં ઉંચે ચઢી શકતું નથી.

મહત્ત્વાકાંક્ષા–એટલે કે મનુષ્યનો હૃદયગત આદર્શ અને ઉચ્ચ હેતુ–તેમાંથીજ શક્તિને જન્મ મળે છે.

કાર્યનો નિવાસ પ્રથમ વિચારમાં આવવોજ જોઇએ, અન્યથા તે કદિ પણ પ્રત્યક્ષ થશે નહિ. અને તેટલા માટે જો કાર્ય [illegible] કરવા માગતા હો તો તે વિષે દૃઢ, મજબૂત વિચાર કરવો એ પ્રથમ પ્રારંભિક પગલું છે. મંદતાપૂર્વક બંધાયેલો વિચાર મંદ પરિણામ નિપજાવે છે. વિચાર મજબૂત હોવો જોઇએ, અન્યથા કાર્યસિદ્ધિ યથાવત્ થશે નહિ.

જગતના સમસ્ત મહાનમાં મહાન કાર્યોનું મૂળ એવી [illegible] ઇચ્છા અને કલ્પનામાં હતું કે જેને કેટલોક સમય નિરાશા અને [illegible] [illegible] પડતા હતા પણ જ્યાંસુધી ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થઇ [illegible] ઇચ્છા અને કલ્પના ટકી રહી અને [illegible] [illegible].

"તમારી શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ તમને પ્રાપ્તિ થશે. [illegible] [illegible] તરીકે તેની તુલના [illegible] [illegible] [illegible]. તેની શ્રદ્ધામાં [illegible] [illegible] [illegible] મનુષ્યને પ્રાપ્ત થતું નથી છે.

[illegible] [illegible] તમારી શક્તિ [illegible] [illegible] [illegible] તમને પ્રાપ્ત થશે [illegible] [illegible] [illegible] અદ્ભુત [illegible]

છુંદાં આપણે તેથી અલગ પડી રાખવી જોઈએ. એટલું જ નહિ પરંતુ આપણો હેતુ સિદ્ધ કરવાને માટે આપણે એકચિત્ત: એક જ ચિત્તે કાર્ય કરવું જોઈએ.

જેવી રીતે અનંત જળના મોજાંને વિખેરી નાખે છે; જેવી રીતે વિદ્યુત્નું એકાગ્ર બળ સર્વ વસ્તુઓમાં કઠિનમાં કઠિન ચીજને ભેદી નાખે છે; તેવી રીતે એકાગ્ર લક્ષ્ય, અને અભેદ્ય હૈયું સાધનની પ્રાપ્તિ કરાવી આપે છે. આ વિના કોઈ કામ કદિ પણ સિદ્ધ થતું નથી.

ઘણા લોકોના ઉદ્યોગમાં કાર્ય [illegible], કાર્ય સામર્થ્ય નહિ હોવાથી તેઓ જીવનમાં ઘણા ઈરાદા [illegible] કરે છે. તેમના નિશ્ચયો ઢીલા હોય છે, તેમના ઉદ્યોગમાં કાર્ય [illegible] હોતું નથી અને તેમની [illegible] સ્વાવલંબનમાં [illegible] નથી.

કદિ પણ પાછા ન હઠવું અને પરાભવને ન ઓળખવો, પોતાની [illegible] સર્વ [illegible] નાખે અને [illegible] માટે [illegible] એવા માણસ જ [illegible] નિશ્ચય કરી શકે છે. [illegible]

પ્રકટ થતી નથી. તેઓ પણ આપણા ભાવમાંથી પ્રકટ થાય છે; દરેક સંભવ કરવા ધરે છે; તેઓ મુક્તા નિરવધાન હોતા નથી.

જે જે કાર્યની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ, જે જે કાર્યને માટે આપણે કંપિત થઈએ છીએ, જે જે કાર્યો વિશે આપણે આગ્રહપૂર્વક આપણા મનમાં રાખીએ છીએ તે તે કાર્ય આપણે વિચારના ઉદય અને ભાવના પ્રમાણમાં સિદ્ધ કરીએ છીએ. દુઃખી નીતિવાળા મનુષ્યોના સંકલ્પની પેઠે દીર્ઘ વિચાર કરવાથી પણ આપણે આપણી જાતને દુઃખી અને પતિત બનાવી શકીએ છીએ. આપણે ઉચ્ચ વિચાર કરવા જોઈએ. તેમ કરવાથી જ આપણે ઉત્તમતાની ઉચ્ચ ભૂમિકાને પ્રાપ્ત કરશું. કાર્ય સિદ્ધ કરવાના દૃઢ નિશ્ચયવાળો મનુષ્ય સદ્ભાગ્યને પ્રાપ્ત કરતો નથી, પરંતુ તે સદ્ભાગ્યરૂપજ હોય છે.

આત્મશ્રદ્ધા એ અહંકાર નથી પણ જ્ઞાન છે. હાથ ધરેલા કાર્યને માટે જોઈતી શક્તિ આપણે ધરાવીએ છીએ એવી પ્રતીતિમાંથી તે જન્મ પામે છે. આપણી તમામ પ્રકૃતિ એ આત્મશ્રદ્ધાના ઉપદેશ અનુસાર રહેલી છે.

જે આ સમયમાં મનુષ્યને અશ્રદ્ધાથી ન શકાય એવા ભાગ્યાદિ આત્મા ધરાવતો સદાય કરે છે તે મનુષ્યોનાજ, શંકાશીલ મનુષ્યમાં આત્મા વધવાની શક્તિ હોતી નથી. જો તે કોઈ કાર્યારંભ કરે છે તો તે કમનસીબ હોય છે, તેના કાર્યમાં જોર હોતું નથી, તેના ભાગ્યમાં નિશ્ચિતપણું હોતું નથી.

હું ધારું છું કે હું "કદાચ" આ કાર્ય કરી શકીશ, અથવા હું આ કાર્ય કરવાનો "યત્ન કરીશ" એમ કહેનાર મનુષ્ય, અને હું "ધારું છું" કે હું આ કામ કરી શકીશ અને હું આ કાર્ય "અવશ્ય" કરીશ એમ કહેનાર અને પોતામાં ઉંડા રહેલાં,

અટકાવી ન શકાય એવી તથા ગમે તેવા સંકટને પહોંચી વળે એવી શક્તિની પ્રતીતિ કરનાર મનુષ્યની વચ્ચે ઘણો તફાવત છે.

આ અનિશ્ચય અને નિશ્ચય, અદ્રઢતા અને દ્રઢતા, ચંચલતા અને સ્થિરતા, 'હું આ કાર્ય કરવાની આશા રાખું છું' અને 'હું આ કાર્ય કરીશ' એની વચ્ચે જે તફાવત રહેલો છે તે, નિર્બળતા અને શક્તિ તથા સાધારણ શક્તિ અને ઉત્તમ શક્તિ વચ્ચે રહેલા ભેદની બરાબર છે.

કાર્ય સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર માણસે પ્રચંડ બળથી કાર્યારંભ કરવો જોઇએ અને સામે આવતા વિઘ્નોને હઠાવવાની શક્તિ હમેશાં પ્રાપ્ત કરતા જવું જોઇએ. પ્રત્યેક વિઘ્નનો સમગ્ર બળથી અને અચકાયા વિના પ્રતિકાર કરવો જોઇએ. આ કાર્ય તે ડગમગતા શંકાશીલ અને અસ્થિર મનથી સિદ્ધ કરી શકશે નહિ.

જે કાર્ય બીજાઓને અશક્ય અથવા અતિ કઠિન જણાય તે કાર્ય પોતે કરી શકે છે એમ એક માણસ દ્રઢતાપૂર્વક માને એ ઘટના જણાવે છે કે તેનામાં કોઇક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે તેને હાથ ધરેલું કામ પાર પાડવાનું બળ આપે છે.

શ્રદ્ધા એ મનુષ્યને અનંતની સાથે જોડે છે અને માણસ જ્યારે પરમાત્માની એટલો નિકટ વસે કે તેને સદા સર્વદા પરમાત્માની હાજરીની પ્રતીતિ થયા કરે ત્યારેજ તે અસામાન્ય શક્તિ પ્રદર્શિત કરી શકે છે.

આત્મશ્રદ્ધાથી મનુષ્યની શક્તિમાં જેટલી વૃદ્ધિ થાય છે તેટલી વૃદ્ધિ બીજા કશા પણ ઉપાયથી થતી નથી. આત્મશ્રદ્ધાથી એકજ કામ જાણનાર સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, જ્યારે તેના વિના દશ કામ જાણનાર માણસને પણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્રદ્ધા ભવિષ્યોપર ભ્રમણ કરે છે, તેથી તેની દ્રષ્ટિમર્યાદા વિશાળ હોય છે. બીજાઓ જે વસ્તુને જોઈ શકતા નથી તે વસ્તુ શ્રદ્ધા

વાળા મનુષ્યને દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

પ્રત્યેક આત્મશ્રદ્ધાની નિષ્ઠાથી [illegible] શક્તિને લીધેજ કોલમ્બસ સ્પૅનિશ પ્રધાનમંડળના ઉપહાસો અને આરોપો સહન કરવાને શક્તિમાન થયો હતો. જ્યારે તેના ખલાસીઓએ બળવો કર્યો હતો અને જ્યારે તે એક અજ્ઞાત સમુદ્રમાં એક નાના વહાણમાં તેમની દયાપર ઝઝુમતો હતો ત્યારે આત્મશ્રદ્ધાએ તેને ટકાવી રાખ્યો હતો; અને આત્મશ્રદ્ધાને લીધેજ તે દૃઢતાપૂર્વક પોતાના ઉદ્દેશને વળગી રહેવાને તથા દરરોજ પોતાના રોજનીશીમાં "આજે અમે પશ્ચિમ તરફ હંકાર્યું, કે જે અમારો માર્ગ છે" એવી નોંધ કરવા શક્તિમાન થયા હતા.

[illegible] નામના [illegible] જ્યારે [illegible] પ્રયત્ન [illegible] ત્યારે [illegible] પરંતુ આત્મશ્રદ્ધા [illegible]

આત્મશ્રદ્ધા [illegible] શક્તિ[illegible]

અશક્ય માનતા હતા એવી હજારો ફતેહો આત્મશ્રદ્ધાથી પ્રાપ્ત કરી છે.

આત્મશ્રદ્ધાએ ચમત્કારિક કાર્યો કર્યાં છે. એને લીધે શોધકો અને અન્વેષણકર્તાઓ એવાં દુઃખો અને સંકટોની વચ્ચે પોતાનું કાર્ય ચાલુ રાખવાને શક્તિમાન થયા છે કે જેથી અન્ય લોકો સંપૂર્ણતઃ હતાશ થઇ ગયા હોત. એનાથી અસંખ્ય વીર પુરુષો પોતાનાં કાર્યો સિદ્ધ થાય ત્યાં સુધી પોતાનાં કામોને વળગી રહ્યા છે.

આપણે આપણી જાતને હલકી માનીએ તો જ માત્ર તે હલકી બને છે. આપણે જો માત્ર આપણી દિવ્યતાને વધારે સારી રીતે સમજીએ તો આપણે પણ સર્વ વીર પુરુષોની પેઠે આત્મશ્રદ્ધા પ્રાપ્ત કર્યા વિના રહીએ નહિ. આપણે આપણી જાતને ક્ષુદ્ર માનતા અટકીએ અને [illegible] ધારણ કરીએ તો આપણે પણ શ્રેષ્ઠતાની ઉચ્ચ ભૂમિકામાં જઇએ એ નિશ્ચિત વાત છે.

ઘણા લોકો પોતાની જાતને હલકી માનવાથી જેવા ને તેવા રહે છે [illegible] પાછળ રહેલા નહિ [illegible] પોતાના સંકુચિત વિચારોથી, [illegible] નાના મનથી વિશેષ આગળ [illegible] જગતમાં એવી કોઈ પણ શંકા નથી કે જે એક માણસ જ્યારે પોતાને અમુક કાર્ય કરવાને અશક્ત માનતો હોય ત્યારે તેને આ કાર્ય કરવામાં સહાય કરે. [illegible] માટે જો મર્યાદા [illegible]

[illegible] હોઈએ, એમ [illegible] માનવાને માટે [illegible] આપણે [illegible] હોઈએ તે [illegible]

અને પાલણહાર છે એમ માનવું એજ લોકોને માટે અત્યંત કઠિન થઇ પડ્યું છે. પરંતુ વાસ્તવમાં મનુષ્યની આકાંક્ષા તેનામાં એ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ હોવાના ચિન્હરૂપ છે અને આપણામાં રહેલી દિવ્ય શક્તિના કિરણરૂપ છે. કાંઇક અધિક સારું, કાંઇક ઉમદાતર કાર્યો કરવાની વૃત્તિઓ એ ખરેખર મનુષ્યને આગળ વધારનારી મૂળ વસ્તુઓ છે.

મનુષ્યમાં જ્યાંસુધી આત્મશ્રદ્ધા જન્મ પામતી નથી; જ્યાં સુધી તે પોતાના સ્વતંત્ર, શ્રેષ્ઠ સ્વરૂપની ઝાંખી કરતો નથી; જ્યાં સુધી તેની ઇચ્છા અને મહત્ત્વાકાંક્ષા એ તેના મનમાં [illegible] રહેલ, આદર્શોને પ્રાપ્ત કરવાની તેની શક્તિનાં ચિહ્નો છે એવી તેને પ્રતીતિ થતી નથી; ત્યાં સુધી તે [illegible] પ્રગતિ કરી શકતો નથી અથવા મહાન શક્તિ [illegible] [illegible]

દુનિયામાં જગતને જે પ્રાપ્ત થાય છે તેના [illegible] [illegible] છે. આ [illegible] વસ્તુ [illegible]

પ્રાપ્ત થાય છે કે મનુષ્ય તેમને હમેશાં કોઈ નહીં [illegible]
એવું તેમને પ્રાપ્ત થાય છે.

[illegible]

આપણું જીવન આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષાના લક્ષ્ય પર્યંત એક વિશ્વે રૂપ સમાન બની રહે છે.

જો આપણામા પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે આપણું સમસ્ત દુઃખો નિવૃત્ત કરી શકીએ અને બની શકતાં વિરોધમાં વિજય કરી સિદ્ધ કરી શકીએ.

શ્રદ્ધા કદિપણ નિષ્ફળ થતી નથી. તે ચમત્કારિક કાર્યો કરે છે; તે સર્વ મર્યાદાઓની અદાર જુએ છે; સર્વ સંકુચિતતાઓની પાર નીકળી જાય છે. સમસ્ત વિઘ્નોને વીંધી નાખે છે અને કલ્યાણને જુએ છે.

શંકા અને ભ્રાંતિ, બીકતા અને ડરકણા આપણને હલકી અને સાધારણ સ્થિતિમા રાખે છે જ્યારે આપણે દિવ્ય કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવના કે એ ત્યારે આપણે શંકા આદિને હાંકી સુંદર કાર્યો કરીએ છીએ.

જો આપણામાં પૂરતી શ્રદ્ધા હોય તો આપણે હાલમા પ્રત્યે પ્રતિ જોતાં [illegible] નવી અનન્તગણી વિશેષ [illegible] કરીએ.

એક [illegible] માનવ પ્રાણી અહીં શ્રદ્ધા [illegible] જગતમા [illegible] અદ્ભુત થઇ શકે.



પ્રકરણ ૧૧ મું—માનસિક દ્રઢીકરણ અને પ્રકટ પ્રેરણા.

“વિલાનાઓ જે અચૂક હિંમત અને નિશ્ચયપૂર્વક સ્વરૂપ કે ‘હું છું; જે હું કરી શકું તે મારે કરવું જોઈએ; જે મારે કરવું જોઈએ તે હું કરી શકું છું; જે હું કરી શકું છું અને જે મારે કરવું જોઈએ તે પ્રભુ કૃપાથી હું કરીશ.’ તે આત્મબળનો ઉપયોગ કરો.”

“મેં મારા ઈશ્વરને વચન આપ્યું છે કે હું એ કામ કરીશ.”

૧૮૬૨ ના સપ્ટેમ્બરની ૨૨ મી તારીખે અબ્રાહમ લિંકને સ્વતંત્રતાનો ઢંઢેરો બહાર પાડવાનો નિશ્ચય કર્યો અને પોતાની કેબિનેટમાં “મેં મારા પ્રભુને વચન આપ્યું છે કે હું એ કામ કરીશ.” એ ગંભીર પ્રતિજ્ઞા લીધી ત્યારે તેને કેટલું પ્રબળ સહાયક બળ મળ્યું હશે તેનો અંદાજ, કોણ કાઢી શકે એમ છે?

અબ્રાહમ લિંકન ગરીબ હતા, અશિક્ષિત હતા, અને તેમને [illegible] સાથીઓનો ટેકો ન હતો, તેમના શત્રુ ઘણા હતા અને તેમનાં [illegible] અત્યંત અલ્પ હતાં, પરંતુ તેમને પોતાના [illegible] પર [illegible] ભાવી [illegible] અને આ મહાન [illegible] સિદ્ધિ [illegible] કરવાનો ગંભીરતાપૂર્વક નિશ્ચય હતો.

[illegible] [illegible] [illegible] નારી [illegible] હતો [illegible] મોટી [illegible] [illegible] તેના ઓજારોની [illegible] [illegible] અને તેને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] તેના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કે તેના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] હતી, પરંતુ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મનમાં આ મનોચ્ચાર કરતો રહેતો [illegible] "હું [illegible] હું [illegible]" તે પોતાની નિર્બળતા [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મનમાં [illegible] અને નિશ્ચયપૂર્વક "હું [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible] તેનામાં [illegible] [illegible] મનોબળ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તેને [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને જો [illegible] [illegible] [illegible] મનમાં [illegible] [illegible] છે કે [illegible] [illegible] પોતાની શક્તિ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] શક્તિ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મહાન શક્તિ [illegible] [illegible] તેને [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] કરો તો આ [illegible] [illegible] દ્વારા તેઓ જે [illegible]



દરરોજપૂર્વક, વારંવાર, હમેશાં, નિશ્ચયપૂર્વક તમારાં [illegible] અનુરોધ કે તમારી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ જે કાંઈને યોગ્ય અને [illegible] જાણો છો તે હાંસલ કરશો. એમ કહેશો નહિ કે "હું કોઈ પ્રકારે સફળતા પામું કદાચ." એમ કહેજો કે "હું સફળ [illegible] થવું એ મારો જન્મસિદ્ધ હક છે." એમ કહેશો નહિ કે તમે [illegible] સુખી થવાના છો. તમારા મનમાં કહેજો કે "મને ઈશ્વરે [illegible] મને સુખી કરવાનો ઉદ્દેશ રાખવામાં આવ્યો [illegible] સુખ [illegible] માટે પેદા કરવામાં આવ્યો છે અને હું સુખી છું."

[illegible] તે વસ્તુ આપણી [illegible] આપણે [illegible] [illegible]

અનુસરણ કરવાથી અદ્ભુત રીતે તેની આત્મશ્રદ્ધા વધી અને અર્ધ સમયમાં તેનું લજ્જાળપણું અને ભીરુતા નિવૃત્ત થઇ ગયાં.

પ્રકટ આત્મપ્રેરણા કે જે માત્ર માનસિક દ્રઢીકરણનો વિસ્તાર છે તે આત્મવિકાસને મદદ કરનારી મહાનમાં મહાન વસ્તુઓ પૈકી એક છે. એકજ બાબતનો મનમાં વિચાર કરવાથી અર્ધજાગૃત આત્માની સુષુપ્ત બળો જાગે તે કરતાં આ પ્રકારની સૂચના–પોતાની જાત સાથે બળપૂર્વક, આતુરતાપૂર્વક વાત કરવી તે–વિશેષ અસરકારક રીતે તેમને જાગૃત કરે છે. આપણે કોઇ કામ કરવાનો આપણા મનમાં મક્કમ અને દ્રઢતાપૂર્વક નિશ્ચય કર્યો હોય તો તેથી આપણને કેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તે આપણે સર્વે જાણીએ છીએ. આ માત્ર આપણા અર્ધજાગૃત આત્માની સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગૃત કરવાના ઉપાયના ભિન્ન સ્વરૂપો છે. આ સુષુપ્ત શક્તિઓને જો ઓળખવામાં આવે અને તેમનો વિકાસ કરવામાં આવે તો તેઓ ચમત્કારિક કામો કરશે.

મોટેથી બોલેલા શબ્દોમાં એવું સામર્થ્ય હોય છે કે જે તેજ શબ્દો મનમાં બોલવાથી પ્રાપ્ત થતું નથી. વિચાર કરવાથી–ખાસ કરીને જ્યારે આપણે કોઇ વિચાર કરતા, પરંતુ ગૌણ મનને એકાગ્ર કરેલું [illegible] ધીમેથી બોલેલા હોતા નથી ત્યારે–આપણામાંની જે સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થતી નથી તે [illegible] બોલેલા શબ્દોથી જાગૃત થાય છે. જેવી રીતે અમુક શબ્દો મનમાં વિચાર કરવાથી મગજ ઉપર જે અસર થાય છે તે કરતાં [illegible] શબ્દો બોલેલા [illegible] ઉપર પડવાથી વિશેષ અસર [illegible] તેવી [illegible] બોલેલા શબ્દો મગજ ઉપર વિશેષ રહેલી અસર કરે છે. [illegible] બોલવાથી અને તે વિષે બોલવાથી જે [illegible] વિચાર કરતા કરતાં મગજ ઉપર વિશેષ રહેલી અસર થાય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

રસ અને પસારો પણ બહુ મોટો પડેલો છે. એ કોઈ મહાન યોગ [illegible] છે. એથી હું અભિભૂત થઈ શકું [illegible] કરું છું." તેણે આ પ્રમાણે પોતાની જાત સાથે વાત કરતાં [illegible] પોતાની અંદર વૈજ્ઞાનિક કલ્પના–પ્રવૃત્તિ મંદ કરી [illegible] દૃઢ અને શુદ્ધ આશ્રય લીધો છે.

આ તત્ત્વોને આપણે પોતે જીવન માનતા હોય, જેના પ્રમાણમાં તેઓ બહુ કમ જેવા હોય અને જેને તેઓ પોતાનામાં જોઈ શકતા હોય, તેમ પોતાની જાત સાથે વાત કરવાની ટેવથી એ સત્ય [illegible] કે તે સત્ય પ્રત્યેક મનુષ્યમાં મળે એમ છે.

જ્યારે [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

માણસની સાથે—વાત કરતા હો તેવી રીતે તમારી સાથે વાત કરો. તમારામાં નવીન જીવન દાખલ કરો, નવીન શક્તિ દાખલ કરીને તમારી જાતને સુદૃઢ બનાવો.

જો તમે સહૃદયતાપૂર્વક, બળપૂર્વક અને આગ્રહપૂર્વક તમારી જાત સાથે વાત કરશો તો તમે તમારી હિંમત, તમારી શ્રદ્ધા અને તમારા વિચારો અમલમાં મૂકવાની તમારી શક્તિ કેટલી વૃદ્ધિ કરી શકો છો તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

આગ પશ્ચિમનો એક માણસ પોતાની તરુણાવસ્થામાં એટલો શરમાળ હતો કે તે પોતાના પરિચયના કોઈ માણસનું મિલન ટાળવાને ખાતર સડકની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ચાલ્યો જતો. જેને તે વારંવાર જોતો ન હોય એવો કોઈ માણસ જો દૈવયોગે તેની સાથે બોલતો તો એ ગભરાઈ જતો. તે નિરંતર પોતાની જાતને હલકો ગણતો અને પોતાની શક્તિને ઉતરતી કોટિની માનતો. [illegible] કાયિનાર [illegible] માણસ એવો જોયો છે કે જેણે [illegible] શક્તિને તેના જેટલી હલકી [illegible] હોય [illegible] સમજી [illegible] [illegible] છે કે આજે તે [illegible] એક સમર્થ સ્વશક્તિ [illegible] [illegible]

જાતની ઓછી કિંમત ગણીએ છીએ–આપણી જાતને તુચ્છવત્ ગણીએ છીએ, કારણકે આપણામાં રહેલા દિવ્યજીવનને–મનુષ્યને આપણે જોતા નથી.

મનુષ્યના બહિરંગમાં તેના અંતરંગને ઉત્તેજિત અને ઉદિત કરવાની–તેનું અર્ધજાગૃત મગજ કે જ્યાં સમસ્ત શુભ અને શક્તિઓ રહેલી હોય છે તેને જાગૃત કરવાની–અદ્ભુત હોય છે. તેને આશ્ચર્યચકિત કરી નાખે એવી શક્તિઓ, જેમ કદિ સ્વપ્નમાં પણ કલ્પના ન હોય એવી શક્તિઓ, જો અમલમાં મૂકાતા તેના જીવનને ફેરવી નાખે એવી શક્તિઓ આત્માના ઉંડા ભાગમાં રહેલી હોય છે.

ઘણા લોકો આ સુષુપ્ત બળો કે જે તેમની સેવા કરવાને રહ્યાં હોય છે તેના ઘણા નાના ભાગનો ઉપયોગ કરે છે. લોકોની શક્તિઓનું ઢાંકણું તેમના જીવનની એકાદ આપત્તિ સંકટથી ખુલી જાય છે તે પૂર્વે તેઓ પચાસ વર્ષ પસાર કરે હોય છે; અને ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિઓની ઝાંખી પણ કર્યા વિનાજ મૃત્યુ પામે છે.

ઘણા કુટુંબો જે વખતે પોતાની માલિકીના જમીન રૂપિયાના ખનીજ પદાર્થો અથવા તેલ ધરાવતા હતા તે તેઓ વેચું કરી નાખતા નહીં કંગાલ જીવન પસાર કરતા હતા. માણસો જ્યારે પોતાના આત્મામાં તેમાં કદિ પણ શોધ કરેલી અને કદિ પણ ઉપયોગમાં નહિ લીધેલી એવી મહાન શક્તિ ધરાવતા હતા ત્યારે તેઓ માનસિક દરિદ્રતામાં અને નિર્બળ સ્થામાં મરણ પામ્યા છે.

જેવી રીતે ખર્ચ કરતાં કુટુંબો મોટી સંપત્તિ ધરાવતા છતાં દરિદ્રાવસ્થામાં મરણ પામ્યા છે તેવી રીતે ઘણા લોકો પોતાના આ

રહેલી અતિ કિંમતી ખાણીને કદિ પણ ખોદ્યા વિના ગરીબ સ્થિતિમાંજ મૃત્યુ પામે છે.

આપણા સંબંધમાં સંતાપની વાત તો એ છે કે આપણે આપણામાં રહેલી મહા શક્તિને–આપણા ઈશ્વરને, વિશેષ સત્વશાળી સ્વરૂપને–પૂરતા ભાગથી નિમંત્રિત કરતા નથી. આપણે અત્યંત નીડરતાથી, અત્યંત ખરીખરી માગણી કરીએ છીએ.

તમને જે વસ્તુની ઇચ્છા હોય તેનું માનસિક ફલીકરણ કરો એટલે તે તમારા જીવનમાં પ્રાદુર્ભૂત થશે. તેનું શ્રદ્ધાપૂર્વક, પરમ વિશ્વાસપૂર્વક, લેશ પણ શંકા વિના માનસિક ફલીકરણ કરો.

જે વસ્તુઓની તમને અપેક્ષા હોય, જે ગુણો તમે કેળવવા માગતા હો તે તમારી પાસે છેજ એમ દૃઢતાપૂર્વક જણાવો. તમારા મગજને તમારા ધ્યેય તરફ વાળો; તેને દૃઢતા અને આગ્રહપૂર્વક ત્યાંજ રાખો; કારણકે આ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિમાં સર્જકશક્તિ હોય છે. સાશંક, ચંચળ, નિષેધાત્મક મગજ કાંઈ પણ ઉત્પન્ન કરતું નથી. અવ્યાહત નિશ્ચયાત્મક સૂચનાઓથી મનને દૃઢ કરો; ખરાબ વસ્તુઓની સામે જુઓ નહિ, પરંતુ સારી વસ્તુઓના સૌંદર્યની સ્તુતિ ગાઓ.

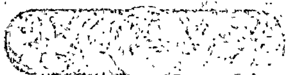
રૉસ્ટ ન્યુહંમન કહે છે કે "હું પોતેજ સદ્ભાગ્ય છું."

આપણે જેવા બનવા માગીએ છીએ અથવા જે કાર્ય કરવા માગીએ છીએ તેનું પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ આપણે છીએ; જે સારી વસ્તુઓની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ તે આપણા પોતાની જ

આપણે સર્વ સદ્ગુણો ધરાવીએ છીએ એમ નહિ, પરંતુ આપણે પોતેજ સર્વ સદ્ગુણો છીએ, એવું વલણ ધારણ કરવાથી અને તેની સાથે વારંવાર "હું પોતે સદ્ભાગ્ય

છું; હું પોતે સારું નસીબ છું; હું પોતે વિશ્વને ઉત્પ
કરનાર અને નિભાવનાર મહા તત્ત્વનો અંશ છું, અને
મારું સત્ય દિવ્ય સ્વરૂપ અને મારા પિતા એક છું
એમ દૃઢતાપૂર્વક જણાવવાથી જગતના કામ કરનારાઓનાં
જીવન કેટલાં વિકસિત થઇ જાય તેની જો માત્ર આપણે
પ્રતીતિ પણ કરી શકતા હોઇએ તો કેવું સારું !





પ્રકરણ ૧૨ મું—વિનાશક અને વિધાયક સૂચના.

"અપરાધીઓ પ્રથમ પોતાના મનમાં અપરાધી બને છે. ગુન્હાનું કર્મ એ તો માત્ર તેમણે પોતાના મનમાં જે ગુન્હો ઘણીવાર [illegible] હોય તેનો શારીરિક અભિનય છે."

એક માણસે કહેલું કે એણે ન્યૂયૉર્ક [illegible] ભિન્ન ભિન્ન કારાગૃહોમાં પચાસ વર્ષ વ્યતીત કર્યાં હતાં. તેણે કહ્યું હતું કે "સર્વેમાં [illegible] અને કદિ પણ અપરાધી બનવાનો કદી પણ વિચાર ન હતો. પરંતુ [illegible] કાંઈ અવાજ [illegible]; અને સ્વાભાવિક [illegible] અને હું જ્યારે [illegible] મનુષ્યના પર પાછો [illegible] ત્યારે [illegible] ભિન્ન ભિન્ન [illegible] વિચાર કર્યા વિના હું નહીં શકતો નહિ. [illegible] ત્યારે [illegible] ઓરડી ફેરવામાં [illegible] પણ [illegible] રૂપ વિના [illegible] હું [illegible] આ પ્રમાણે [illegible] તરફથી [illegible] હોય તેમ [illegible] વિજયભાવના [illegible] કામ કરવાની મારી

વૃત્તિ તૃપ્ત કરવા માટે હું જેટલી ચોરી કરતો તેટલી ચોરેલી વસ્તુની કિંમતને માટે હું ચોરી કરતો નહિ. અને જ્યાં સુધી ચોરીનું કામ એ મારા જીવનનું અંગ બની ગયું નહિ ત્યાં સુધી જ્યારે હું પ્રતિ[illegible] ચિંતિત કાર્ય કરતો ત્યારે હું ભાગ્યે જ તેને માની શકતો. જ્યારે મને પ્રથમ વાર પકડવામાં આવ્યો ત્યારે હું અપરાધી બની શકીશ એ મને શક્ય લાગ્યું ન હતું!"

મનમાં ખરાબ વિચાર ધારણ કરવો કેટલો ભયંકર છે તે આ દ્વારા પ્રતીત થાય છે. તે વિચાર આપણું અંગ બનવા માગે છે અને આપણને ખબર પડે તે પૂર્વે આપણે આપણા વિચાર સદૃશ બની જઈએ છીએ.

ધંધાદારી ચોરો જણાવે છે કે તેઓ પતિત થયા તે પૂર્વે વર્ષોના વર્ષો સુધી તેઓ સર્વ પ્રકારની ચોરીઓ પોતાના મનમાં કરતા હતા. તેઓ લોકોના ઘરોમાં પ્રવેશ કરવાની અને પકડાયા વિના પોતાનો હેતુ પાર પાડવાની હિકમતો વિષે વિચાર કરતા.

તેઓ [illegible] અપરાધ વિષે વિચાર કરતા [illegible] પડે તે પૂર્વે તેઓ પ્રત્યક્ષ અપરાધ કરતા! જ્યાં સુધી [illegible] વિચાર તેમના [illegible] મિશ્રિત થઈ જતો [illegible] વિચાર [illegible] મનમાં ધારણ કરતા અને એ[illegible] તેઓ [illegible] અપરાધ [illegible] આશ્ચર્યચકિત થઈ જતા! પ્ર[illegible] [illegible] વિચાર કરવા માંડ્યો ત્યારે [illegible] [illegible] પરંતુ તેમના મનમાં [illegible] સૂચનાઓ–છેવટે પોતાનું [illegible]

[illegible] જીવનોની કેટલી [illegible] એમ છે? કેટલા પોતાના નોકરી[illegible]

અવળા બીજા માણસો વિષે શંકાના વિચારો ધારણ કરે તેની કેટલી અશુભ અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

અનેક નોકરો તેઓ અપ્રમાણિક છે એવી શંકા બીજા માણસોએ ધારણ કરેલી હોવાથી અપ્રમાણિક બન્યા છે. શંકાનો વિચાર પ્રથમ તો માત્ર બીજાને માટે અપ્રમાણિકપણાની સૂચના રૂપેજ તેના મનમાં ફેંકાય છે. અને પછી ધીમે ધીમે તે પોતાનાં મૂળ ઘાલે છે. પછી શંકાવાળા સામા માણસને એમજ લાગે છે કે મારું નામ તો બગડ્યુંજ, તો પછી તેવું કામ પણ શા માટે ન કરવું! માટે જ્યાં સુધી તમારી પાસે ચોક્કસ પ્રમાણ ન હોય ત્યાં સુધી અન્યના સંબંધમાં શંકા ધારણ કરવી એ અયોગ્ય કાર્ય છે. બીજા માણસનું મન તો પવિત્ર છે. તમારા કંગાલ વિચારો અને શંકાના ચિત્રો સહિત તે પર આક્રમણ કરવાનો તમને કાંઈ પણ હક નથી. જેમ તમે બીજાનાં કાળાં પાપો અને ગુન્હાઓનો વિચાર કરવાનું પસંદ કરો નહિ, તેમ તમારે અન્ય માણસ અપ્રમાણિક છે એવા વિચારો પણ નહિ કરવા જોઈએ. શાસ્ત્રોના અનુસાર, દુષ્ટ વિચારોથી ઘણા માણસો નરમ પડેલ કંગાલ અને દુઃખી, ઉદાસ અને ફીકા થયેલા હોય છે.

ઘણા માણસો જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાં ભય, શંકા અને નિરાશાના વિચારો ફેલાવે છે અને આ વિચારો બીજા મનોમાં મૂળ ઘાલે છે કે જે મનો એવા વિચારો તેમને ન મળ્યા હોત તો સુખી, આશાવાન અને સફળતાના વિચારોથી પૂર્ણ હોત.

પોતાના અંતરને દુષ્ટ વિચારોથી મુક્ત કરનારા અને બીજાના દુષ્ટ વિચારોથી તેને મુક્ત થવાની માગણી કરતા કપટ, દુઃખ અને નિષ્ફળતાના ભાગ બને છે તેનું કદિ અનુમાન કાઢી શકાય એમ છે?

એવો સમય આવશે કે જ્યારે આપણે ચોરી કરનાર અને ગુન્હેગારો પ્રત્યે પણ વિશેષ સહાનુભૂતિ બતાવીશું; કારણકે

આપના અનુભવમાં, જ્યારે કે જેલખાનાના પુરા વિચારોથી ભરેલો બનાવ અત્યંત કેટલો અસર થાય છે. એકાદ નેતા ગાંધીજીને જો કારાગૃહમાં, જેઓ પણ હતા આપણે જોઈએ ત્યારે વારંવાર ગોંધાઈને ભરાણી, તેમજ સજ્જનોની સાથે નિયમિત વ્યવહાર કે ચોકી નહિ રહેવાથી અને સારા પુસ્તકો વાંચવાનું પણ નહિ મળી શકવાથી દઢ મુશ્કેલ બની જાય છે. તેમના સંબંધમાં નિરંતર થતી અપરાધ વિષયક સૂચનાઓ તેમના મનમાં એટલા બધા ઊંડા ઘર કરી રહેલી કે તેઓ ખરાબ અપરાધી વૃત્તિઓવાળા બની જાય. જો તેમને કારાગૃહમાં દૃશ્યોને બદલે કેદીના એક સુંદર બાગમાં છોડ, સરોવરો, પુષ્પો, વૃક્ષો અને ઘાસની સુંદર પરિસ્થિતિમાં એક વર્ષ સુધી રાખી શકાય અને તેમને પ્રેમપૂર્વક શિક્ષણ આપવામાં આવે તો ઘણા અપરાધીઓને સુધારી શકાય. પોતે કારાગૃહની પરિસ્થિતિ તથા ચિત્ર જગતથી, મિત્રોથી, સારી અસરોથી, પોતાની મહત્વાકાંક્ષાઓ સિદ્ધ કરવાના સંભવથી વિખૂટા પડ્યા છે એવી પ્રતીતિથી અપરાધીઓ હતાશ અને નિરાશ બની જાય છે અને તેમના મન અશુભ સૂચક તેમની આસપાસ નિરંતર થતી સૂચનાઓને અનુકૂળ બની જાય છે.

આપણે સૂચનાઓનીજ બનાવટ છીએ. આપણે વર્તમાનપત્રો અને મિત્રોમાંથી તેમજ આપણા સહવાસમાં આવતા પ્રત્યેક મનુષ્યની પાસેથી સૂચનાઓ મેળવીએ છીએ. આપણું વાતાવરણ સૂચનાઓથી ભરેલું છે. આપણે નિરંતર આપણી જાતને સૂચનાઓ આપીએ છીએ. પર્યાવરણમાં રહીએ ના આપણું ચારિત્ર્ય ઘણે અંશે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સૂચનાઓથી ઘડાય છે.

એકાદ ગુસ્સાદાર નાટક અથવા એકાદ જુસ્સાદાર સંગીત આપણા ઉપર કેટલી અસર થાય છે તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ.

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી પોતાને મળી શકતી અત્યંત શોક

નિઃશંક, ઘણા અપરાધીઓ જે સજા ભોગવે છે તે, જે અપરાધને માટે તેમને સજા થઇ તે કરવાને તેમને ઉત્તેજિત કરનારેજ ભોગવવી જોઇએ.

બિભત્સ અને ખરાબ ચિત્ર અથવા વાર્તા આપણાં મનપર જે દુષ્ટ અસર કરે છે તે નહિ ભૂંસી શકાય એવી અને ચેતાવી હોય છે. તેના કરતાં વધારે ભયંકર રીતે બીજી કોઇ પણ વસ્તુ જીવનના આદર્શોને ભ્રષ્ટ કરતી નથી અથવા પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વના ધોરણને પતિત કરતી નથી.

પુષ્કળ મોજશોખ, નિરાશા અને નિષ્ફળતાનું કારણ હલકી કોટિના સાહિત્યમાં રહેલી અપવિત્રતાની સૂચના છે. હલકી કોટિની કળાની વસ્તુઓ પણ મનુષ્યોના મનપર ખરાબ અસર કરે છે. અશુદ્ધતાસૂચક ચિત્રો બનાવનાર ઘણા ચિત્રકારોએ પોતાનાં ચિત્રોમાં કાયદાના પ્રતિબંધની જેટલે નજીક જઇ શકાય તેટલે નજીક જઇ પુષ્કળ દ્રવ્ય મેળવ્યું છે અને મોટી નામના પ્રાપ્ત કરી છે.

અશુદ્ધતાની સૂચના સુદ્ધાં મનમાં દાખલ થવા દીધાથી કેટલી ભયંકર હાનિ થાય છે તે જો તરુણોના જાણવામાં આવે તો તેઓ કદિ પણ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરનારી પંક્તિઓથી ભરેલો ગ્રંથ વાંચે નહિ. તેઓ તે પુસ્તક પ્રતિ દૃષ્ટિપાત ન કરે કે જે તેમના વાચકોને બિભત્સપણાની બની શકે તેટલે નજીક લઇ જાય છે. સુંદર, રસિક, આકર્ષક, સૂચક ભાષાના [illegible] એ તો માત્ર યમ[illegible] છે.

એકાદ નાટક અથવા પ્રથમ એક જ [illegible] પાત્ર જોવાથી આપણા મનપર કેવી અદ્ભુત, [illegible] અસર થાય છે તે [illegible] આપણું મનમાં કેવી પરાક્રમ કરવાની, [illegible] મનવાળી અને આત્મભાન આપવાની

[illegible] અને [illegible] આપણે [illegible] ઉ.

[illegible] ઉમર, [illegible], આનંદઘન, [illegible] વિશે [illegible] છે [illegible] અને [illegible] નથી અને [illegible]

[illegible]

[illegible]

નરકમાં પ્રેમની ઉત્પત્તિ થતી નથી; તેમ અને ઉદારચિત્તતાની પરિસ્થિતિમાં નિઃસ્વાર્થતા અને સહાનુભૂતિ ઉછરતી નથી.

ડૉ॰ ઓલ્યુ ગુર્ડર કે જેઓ ઑસ્ટનમાં પ્રખ્યાત [illegible] છે તેઓ દૃઢતાપૂર્વક માને છે કે સૂચનામાં આશ્ચર્યજનક ચારિત્ર્ય બદલવાની શક્તિ રહેલી છે. તેઓ જણાવે છે "એક ઘણી સહેલી અને બુદ્ધિગમ્ય પદ્ધતિથી બાળકોના ઘણા દોષો નિવારણ કરી શકાય છે. આ પદ્ધતિ એ છે કે આપણાં બાળકો જ્યારે સ્વાભાવિક નિદ્રાની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેમના પલંગ પાસે [illegible] કરવા.

મારી [illegible] એ છે કે હું નિદ્રિત બાળકને ધીમા, નમ્ર અવાજે [illegible] છું. હું તેને કહું છું કે 'હું તારી સાથે વાત કરવાનો છું અને મને આશા છે કે તું મારી વાત સાંભળશે, પરંતુ મારા શબ્દોથી તને વિક્ષેપ થશે નહિ અને તું જાગૃત થશે નહિ.' ત્યાર પછી હું આગ્રહપૂર્વક [illegible] છું અને [illegible] ભાષામાં કેટલીકવાર [illegible] મેં બાળકોની [illegible] દૂર કરી છે અને [illegible] સુધારી છે. મેં [illegible] ટેવ દૂર [illegible] છે.'

[illegible] ઉત્પત્તિ કરીએ [illegible] સૂચનાની આવશ્યક [illegible] આત્મસૂચનાથી [illegible] કરીએ. આપણે એક [illegible] એટલો જીતી લઈ [illegible] કરીએ. પવિત્રતાની આત્મસૂચનાની [illegible] સૂચનાનો શીઘ્ર નાશ કરી નાખે છે.

ન્યાય અને સત્યની આત્મસૂચના આપણી આસપાસનાં માણસોની અન્યાય અને અસત્યની સૂચનાને ઝીપ કરી શકે.

ડૉ૦ પૂરદૅર જણાવે છે "રોગનિવારક સાધન અને કાર્યદક્ષ નૈતિક બળ તરીકે આત્મસૂચનાની પૂરતી પ્રશંસા ભાગ્યેજ કરી શકાશે. તેની સત્તા માન્ય કરે એવાં ભિન્ન ભિન્ન શારીરિક અને માનસિક દુઃખોની નામાવલિ લાંબી છે. આ અને બીજાં દુઃખોમાં, શેક્સપિયરના કહેવા પ્રમાણે, દર્દી પોતે પણ પોતાની શુશ્રૂષા કરી શકે છે. હતાશ અને દુઃખી માણસોને માટે આ કેવી આશાજનક વસ્તુ છે! જે માણસો પરિસ્થિતિના અથવા તેમની પોતાની મૂર્ખતાના ગુલામો છે તેમને માટે આ ઉદ્ધાર પામવાની કેવી સંધિ છે!"

આમાં આપણા ઉચ્ચતર સ્વરૂપ પાસે આપણા ખરા હૃદયની અને તદ્દન સરળ એવી માગણી આગ્રહપૂર્વક કરવાનુંજ માત્ર કામ કરવાનું હોય છે. આપણી એ માગણી એટલી પ્રબળ તથા અસરકારક હોવી જોઈએ કે તેથી આપણી ઉચ્ચતર પ્રકૃતિ જાગૃત થાય. જો આપણે આ રીતે માગણી કરીશું તો આપણામાં રહેલા રાશી પુરુષની ઉભરાતી શક્તિ એકદમ આપણા શરીર અને મનમાં ઉભરાઈ ઉઠશે.

જે માણસ પોતાની અર્ધી જીંદગી સુધી માત્ર મનુષ્યના બોજા રૂપેજ રહ્યો હોય, માનવજાતિને બોજારૂપજ ગયો હોય તેવા માણસને પણ જો આપણે કોઈ ઉદાત્ત સ્ત્રી અથવા મિત્રના પ્રેમથી બદલાઈ ગયેલો અને મહાન કાર્યો કરતો જોઈએ તો આપણે પારખીશું કે આ પરિવર્તન—આ ચમત્કાર—તેની મહાનતાના ગુપ્ત શક્તિને લીધે થયો છે. પરંતુ તદ્દન તે શક્તિ તેની અંદરજ હતી અને તેને જાગૃત કરનારની રાહ જોઈ રહી હતી. જ્યારે ખરી સૂચના કરે-

વામાં આવે છે અને તે ભાર તથા બળપૂર્વક કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણામાં રહેલો પુરુષ-આપણો અંતરાત્મા-તેને અવશ્ય સ્વીકારી લે છે.

જે લોકો "દમનશીલ" હોય છે તેઓ સાધારણ રીતે તેમની પોતાની નિષેધાત્મક સૂચનાના ભોગ બનેલા હોય છે. જો તેઓ તેમને દાસ બનાવનાર નિષેધાત્મક, વિનાશક સૂચનાને બદલે કોઈ નિશ્ચયાત્મક, સર્જનાત્મક સૂચના કરી શકે તો તેઓ પરાજયને બદલે વિજયજ મેળવે.

ડાર્વિને દર્શાવી આપ્યું છે કે પ્રત્યેક માનસિક સ્થિતિ શરીરમાં વ્યક્ત થાય છે અને તમે મનમાં જે વૃત્તિ ધારણ કરશો તે શરીરમાં પ્રાદુર્ભૂત થશે. દાખલા તરીકે ક્રોધ, એ ગરમ લાલ મુઠી વાળવી, બાંયું ચઢાવવું, ઇત્યાદિ સ્વરૂપોમાં વ્યક્ત થાય છે અને ડાર્વિને કરીને જેમ એક માણસ પોતાની જાતને ક્રુદ્ધ બનાવી શકે છે તેમ તે પ્રાર્થના કરતો હોય તેવી રીતે બેસીને ભક્તિ કરવાની ટેવ પાડી શકે છે.

કેટલાક મનુષ્યોની માનસિક રચના એવી સારી હોય છે કે તેઓ નિરંતર સૂચના દ્વારા પોતાના મનને ઉત્તેજિત કરીને પોતાની જાતને હમેશાં નવીન બળ અને નવીન શક્તિ આપે છે તથા તેનું ક્રમણ કરે છે. તેઓ દિવ્ય શક્તિની એટલા નિકટ રહે છે કે તેઓ તેના ભાગીદાર રહે થાય છે અને તેઓ તેના મહાન દિવ્ય પ્રવાહથી ગતિમાન થાય છે.

આપણામાં રહેલી કેટલીક અનન્ત શક્તિ અથવા બળ પ્રાપ્ત કરવાથી આપણે કદાચ ભારે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈએ છીએ. આ શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા, અથવા આપણામાં શ્રદ્ધા રાખનાર

કરશે. આપણાં કારાગૃહોમાંના ખરાબમાં ,ખરાબ અપરાધીની અંત પણ એક ઉચ્ચતર સ્વરૂપ રહેલું છે કે જે કોઇક દિવસ–કોઇક સ્વે તેનો ઉદ્ધાર કરશે અને તેને યોગ્ય સ્થાન અપાવશે. તેનામાં રહે પરમેશ્વરજ અંતે વિજયવંત થશે. પ્રત્યેક માનવપ્રાણી કોઇક સમયે કોઇક સ્થાને પરમાત્માની સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરશેજ. રાજાનું પ્રત્યે સંતાન અંતે તેના રાજ્યનો વારસો મેળવશેજ.



આપણી સાથે આવે છે અને હમેશાં પણ આવે છે; સત્કારના પ્રત્યેક મેળાવડામાં અને પ્રત્યેક મેજબાનીમાં તેની હાજરી હોય છે; પ્રત્યેક ઉત્સવ આગળ તેનું એક આસન હોય છે.

ચિન્તાથી કેટલી અનિર્વચનીય પાયમાલી અને હાનિ થાય છે તેનું અનુમાન કોઈ પણ મનુષ્યના બુદ્ધિથી થઈ શકે એમ નથી. તેણે સમર્થ બુદ્ધિમાન મનુષ્યોને નાદાન મનુષ્યનું કામ કરતા કરી પાડી છે. જગતની [illegible] લાગ્યો બીજી કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં એણે [illegible] નિષ્ફળ કર્યા છે, [illegible] હૃદયોને ભગ્ન કર્યાં છે અને [illegible] વિનાશ કર્યો છે.

ચિન્તાના [illegible] તેમનું સર્વ પ્રકારના દુરાચારોમાં [illegible] તેઓ [illegible] છે; આપણી [illegible] થયા છે; આ [illegible] છૂટવાને માટે તેમની ખુદ પોતાની આત્માઓ [illegible]

તેણે જે ઘણે [illegible] નષ્ટ કરી છે, જે આશાઓ અને [illegible] તેનો વિચાર કરો. આ દેવને [illegible] આપઘાત કર્યો છે તેનો વિચાર કરો [illegible] ને ચિન્તા અને તેના [illegible]

[illegible] આવતા છતાં અને જગતમાંથી [illegible] જોવા જાણવા પડશે કે ચિન્તા એ આપણા [illegible] નાદાવક મિત્રો પૈકી એક છે, [illegible] કરીએ છીએ અને [illegible] પણ ઇચ્છા થતી નથી.

જે લોકો [illegible] અને સુખ એ બન્નેનો આધાર તેમની શક્તિઓનો [illegible] ઉપયોગ થાય એવી સ્થિ-

હું કેટલીક એવી સ્ત્રીઓને ઓળખું છું કે જે કદિ પણ [illegible] પામ્યા વિના બહારથી આવેલો તાર વાંચતી નથી, કારણ તેઓ ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે એ એકાદ મિત્રના મૃત્યુનો અથવા કોઈક ભયંકર આપત્તિનો તાર છે! જો તેમનાં બાળકો નિશાળે અથવા ઉજાણી કરવા ગયાં હોય તો તેઓ તેમની ગેરહાજરી દરમ્યાન કદિ એક ક્ષણ પણ નચિંત રહેતી નથી. તેમના ઉપર કોઈ અકસ્માત આવી પડશે અથવા તેમના સંબંધમાં કોઇક બનાવ બનશે એવા ભયથી તેઓ અત્યંત ચિંતાતુર રહ્યા કરે છે.

ઘણી માતાઓ પોતાનાં બાળકો વિષે મિથ્યા ચિંતા અને ભીતિ ધારણ કરવામાં—આ કે પેલી આપત્તિનો ભય ધારણ કરવામાં—નિત્ય અને અથવા કૌટુમ્બિક કાર્યમાં વપરાતી શક્તિ કરતાં વિશેષ શક્તિનો અપવ્યય કરે છે. સાથે તે અત્યંત થાકી શા માટે જાય છે તે વિષે તે આશ્ચર્ય પામે છે અને તે કદિ પણ એવો વિચાર નથી કરતી કે તેણે પોતાની શક્તિનો મોટો ભાગ ફેંકી દીધો છે.

ઘણી આશંકાપૂર્વક નાની ચિંતાઓ [illegible] આશંકાઓ અને [illegible] દ્વારા જીવનને એટલી બધી ભયંકર અનિષ્ટ [illegible] કરે છે [illegible]. તેમની સામે આવીને [illegible] [illegible] નથી? જો આપણે [illegible] [illegible] નહિ, [illegible] નહિ, પરંતુ [illegible] નથી અને જો અહીં [illegible] છે [illegible] [illegible]

[illegible] છે કે [illegible] આપણે સંકટ[illegible] [illegible] અને [illegible] એક શક્તિ તૈયાર કરી હતી [illegible] માનતી હતી કે આ [illegible] અત્યંત [illegible]

અને તેના સુખનો નાશ કરે. અકસ્માત એ વૃત્તિ પેદા થઈ અને બધાં ખૂબી આપી કે તેને ફરીથી નહીં ત્યારે તેના આત્માએ તેને પ્રતીત કર્યું કે આગળની સમય શક્તિ, સત્યોની એક પણ બહાર કરવા પામી ન હતી

ચિંતા કરનારા માણસોને માટે આ શું સારી સૂચના નથી? તમે જો જે પ્રકાશ પરમાત્મા સંકલ્પિત પ્રાપ્ત છે તેની એક શક્તિ તૈયાર કરી અને તે શક્તિને જાગ્રત મૂકી દે, તે પ્રકાશ પરમાત્મા [illegible] કરી પણ બને છે તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો.

જે ભગવાન ઓ પુરુષોએ તેવી યુક્તિએ પકડ્યો [illegible] છે અને જેઓ હિંમતની છાપ પાડે છે તેમના વદન ચિંતાતુર હોય; તેઓ સર્વ પ્રકારની શાંતિ અને આનંદિતતાથી પરિપૂર્ણ હોય; તેઓ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાળની પ્રત્યેક અપ્રતીત વસ્તુની ચિંતા કરે; એ શું હાસ્યજનક બનતા નથી

પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળમાં ટ્રેન પકડવા [illegible] નગરમાં પ્રવેશ કરે [illegible] એવા વ્યાપારીઓ [illegible] ચિંતાતુર હોય છે અને જેઓ ટ્રેન અત્યારે [illegible] ત્યારે તેઓ [illegible] તેના મન ઉપર [illegible] અને [illegible] ન હોય તેમ પોતાના [illegible] કરે છે [illegible] તેમાના [illegible] ટ્રેન [illegible] તે પૂરી [illegible] પોતાના [illegible] [illegible] છે [illegible] તેમની શીઘ્રતાના [illegible] [illegible] અને [illegible] ચિંતા [illegible], આ સર્વ [illegible] ચિન્હો છે

જે માણસ પોતાની માનસિક શક્તિનો મિથ્યા [illegible] કરી નાખે છે તે માણસ પોતાની વ્યાવહારિક શક્તિનો ઉપયોગ

કરી શકતો નથી. મનુષ્યની શક્તિનો નાશ કરવામાં, તેની મહત્વાકાંક્ષાને દાબી દેવામાં અથવા તેના ખરા સામર્થ્યને હાનિ કરવામાં ચિંતા કરવાની ટેવનો જેટલો હાથ હોય છે તેટલો હાથ જગતની બીજી કોઈ પણ વસ્તુનો હોતો નથી.

કામથી કોઈપણ માણસ મરી જતો નથી, પરંતુ ચિંતાથી ઘણું માણસો મરી જાય છે. કામનો ભય રાખવાથી–મનમાં વારંવાર કામની ચિંતા કરવાથી જ નહિ પરંતુ કામ કરવામાં કાંઈક સંકટ આવી પડશે એવી આગાહી કરવાથી–આપણને જેટલી હાનિ થાય છે તેટલી હાનિ કામ કરવાથી થતી નથી.

ઘણા લોકો એક નાપસંદ કામને એવા દોડનારની પેઠે હાથ ધરે છે કે જે એટલે દૂરની દોડવાનો પ્રારંભ કરે છે કે તે જ્યારે પોતાના સ્થાને–તેની શક્તિની જ્યાં કસોટી થવાની હોય એવી ખાઈ કે ટેકા આગળ–પહોંચે છે ત્યારે તે એટલો થાકી ગયેલો હોય છે કે તે એને કૂદી જઈ શકતો નથી.

ચિંતા એ બળ અને શક્તિનો નાશ કરે છે એટલું જ નહિ, પરંતુ તે માણસના કામ ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે. તે શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે. માણસનું મન જ્યારે વ્યગ્ર હોય ત્યારે તે ઉત્તમોત્તમ રીતે કામ કરી શકતો નથી. માનસિક શક્તિઓ જ્યારે સંપૂર્ણતઃ મુક્ત હોય ત્યારે જ તેઓ ઉત્તમોત્તમ રીતે કાર્ય કરી શકે છે. ચિંતાતુર મન સ્પષ્ટ, તર્ક અને યુક્તિપૂર્વક વિચાર કરી શકતું નથી. મગજના [illegible] જ્યારે તાજા [illegible] પોષિત થતા હોય અને શુદ્ધ [illegible] મન એકાગ્ર થઈ [illegible] જ્યારે ચિંતાથી દૂષિત [illegible] અધ્યાપક એલ્મર ગેટ્સ [illegible] પ્રસિદ્ધ [illegible] મન [illegible] નિરંતર ચિંતા કરનારું

આંચકા તેને વધારે વ્યગ્ર કરે છે.

મહાન ખડકો કે જેની સામે થવાને આપણે હિંમતપૂર્વક કટિબદ્ધ થઈએ છીએ તેના કરતાં નાની નાની ટાંચણીની ભોકણી—આપણા નિત્ય જીવનની નાની નાની પીડાઓ—આપણા સુખ અને આનંદમાં વિશેષ વિક્ષેપ નાખે છે અને આપણું વિશેષ બળ હરી લે છે. ક્રોધી સ્વભાવની સ્ત્રી કે પુરુષ જે નિરંતર દોષોનુંજ અન્વેષણ અને આરોપણ કરે છે તે ઘણાં ગૃહોની સંપૂર્ણ શાંતિ અને સુખનો નાશ કરે છે.

નિરંતર ચિંતા કરનાર એક વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પોતાના વૈદ્યને કહ્યું: " મારૂં મગજ મંદ થયેલું લાગે છે અને મેં જાણે જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હોય એમ મને લાગે છે. " આજ પ્રમાણે ઘણા લોકો જુદી જુદી બાબતો વિષે ચિંતા કરવાની પોતાની શક્તિ ગુમાવી દીધાથી બહુ સંતપ્ત થયા એમ છે. તેઓ ચિંતા કરવી એને પોતાનું કર્તવ્ય માને છે ! પોતાના કામના સંબંધમાં જો તેઓ નિરંતર ચિંતાતુર ન રહે તો તેઓ સહૃદય અથવા પ્રમાણિક છે એવી પ્રતીતિ તેમને ન થાય; તેઓ પોતાના કામમાં યથાવત્ રસ લે છે એમ તેમને ન લાગે

એક વસ્તુ વિષે અમાપથી ચિંતા કરવાથી તેજ વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાધિ વિષે ચિંતા કરવાથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ એક જાણીતી વાત છે કે ઇતિહાસમાં જણાવેલી મહાન મરકીઓના ઘણા ભોગો માત્ર ભયથી મરણ પામ્યા છે.

અધ્યાપક ગેટ્સ જણાવે છે કે " મારા એક અંગુઠા પ્રત્યે મારા વિચાર એકાગ્ર કરીને અને તેમને ત્યાં ટકાવી રાખીને મેં તેને ૬૨ મિનિટમા રક્તથી ફુલાવ્યો હતો અને બીજા અંગુઠા કરતા તે અંગુઠાની ઉષ્ણતા બે ડીગ્રી વધારી હતી ! " શરીરના જે ભાગને આપણે કોઇ વંશપરંપરાગત વ્યાધિથી ગ્રસ્ત માનીએ છીએ તે ભાગની

નિષ્ફળતા વિષે વિચાર કર્યા કરવો એ ચિંતાના ભયાનકમાં ભયાનક સ્વરૂપો પૈકી એક છે. આ ટેવ મહત્ત્વાકાંક્ષાને દાબી દે છે, શક્તિ મારી નાખે છે અને મનુષ્યને તેના કામમાં સફળ થવા દેતી નથી.

કેટલાક લોકોને પોતાના ગત જીવન ઉપર વિચાર કરવાની અને પોતાના દોષો અને પોતાની ભૂલોને માટે પોતાની જાતને ઠપકો આપવાની કમભાગી ટેવ પડેલી હોય છે. આ ટેવને લીધે તેઓ આગળ જોવાને બદલે પાછળ જોતા શીખે છે અને તેઓ પ્રત્યેક વસ્તુને વિકૃત સ્વરૂપમાં જુએ છે, કારણકે તેઓ માત્ર અંધકારની બાજુએજ જુએ છે.

સંતાપજનક ઘટનાનું ચિત્ર મગજમાં જેમ વિશેષ વખત રહે છે તેમ તે વિશેષ દ્રઢીભૂત થાય છે અને તેને દૂર કરવું વિશેષ કઠિન થઇ પડે છે.

ચિંતાથી કોઇપણ મનુષ્યને કંઇ પણ લાભ થયો હોય એમ તમે કદિપણ સાંભળ્યું છે? એણે કોઇપણ મનુષ્યની સ્થિતિ સુધારવામાં લેશ પણ સહાય કરી છે? શું તે હમેશાં [illegible] મનુષ્યના આરોગ્યનો નાશ કર્યો, તેનું બળ હરી લઇને અને તેની કાર્યશક્તિ ઘટાડીને તેને હાનિ નથી કરી?

શું [illegible] આપના અંકુશ બહાર [illegible] છે અને આપને એક શબ્દ [illegible] વાત છે અને [illegible] છે? શું આપને [illegible] ચિંતા કે [illegible] થાય છે, તેથી આપનું [illegible] રહે છે, આપની શક્તિ [illegible] અને આપનું ઉત્સાહ [illegible] કરી શકતા નથી?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

થતી જણાય ત્યારે તત્કાળ તમારા મનને હિંમત, આશા અને આનંદ ભરી દેજો. તમારા સુખ અને સફળતાના કોઈ પણ શત્રુને તમારા મનમાં છાવણી નાખવા દેશો નહિ. તમારું રાજ્ય ચૂસનારા દરેક સમય ફુગને હાંકી કાઢજો.

જો તમે ઔષધ જાણતા હો તો તમે સ્હેલાઈથી ચિંતા વિચારોનો નાશ કરી શકો. અને આ ઔષધ હમેશાં તમારા મનમાં રહેલું છે. તેને માટે તમારે દવાની દુકાને અથવા વૈદ્ય પાસે જવું નથી. તે હમેશાં તમારી પાસે હોય છે—હમેશાં તૈયાર હોય છે. તમારે માત્ર નિરાશા, સાહસશૂન્યતા, આશાહીનતા અને ચિંતાને બદલે આશા, સાહસ, આનંદીપણું અને શાંતિ ધારણ કરવાની જરૂર છે. પરસ્પર વિરોધી વિચારો સાથે રહતા નથી. એક વિચારની હાજરી બીજા વિચારને દૂર કરે છે.

દર્દીએ કહ્યું હતું કે "લોકો જ્યારે મારું હસમુખું વદન જુએ છે ત્યારે તેઓ નિત્ય હું અતિ તરુણ રહેલો જોઈ શું કરું છું તે વિષે મને પ્રશ્ન પૂછે છે. હું તેમને કહું છું કે જ્યારે જ્યારે ચિંતા જણાય છે ત્યારે ત્યારે મેં તેને બહાર કાઢી છે. જે સ્ત્રી પુરુષો તરુણ રહેવા માગતા હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે "આનંદી બનો; મનથી ચિંતા નહિ કરો, પરંતુ પગથી સ્વચ્છ હવામાં ચાલો."

માનસિક પ્રવૃત્તિને એટલી મંદ કરી નાખે છે કે તે કાંઈ પણ ઉત્પત્તિ કરી શકતી નથી.

મનુષ્ય જ્યારે ભય અથવા ભયની આગાહીથી પીડાતો હોય ત્યારે તે જે જે કામ કરે છે તે શ્રેષ્ટ હોતાં નથી. ભય, સમૈકતિ, સાહસ અને હિંમતને ગુંગળાવી નાખે છે; તે વ્યક્તિત્વનો નાશ કરે છે અને સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓને દુર્બલ કરી નાખે છે. મનમાં જ્યારે કોઇ માથે ઝઝૂમી રહેલી આફતનો ભય હોય ત્યારે કંઇ પણ મહાન કાર્યો કરી શકાતા નથી. ભય એ હમેશા નિર્બળતા–શક્તિની ઉપસ્થિતિ સુચિત કરે છે. આ રાક્ષસે કેટલા વર્ષો કાપી નાખ્યાં છે, કેટલાં સુખ અને મહત્વાકાંક્ષાઓનો નાશ કર્યો છે અને કેટલી કારકીર્દિઓ વિધ્વસ્ત કરી છે. બાઇબલ જણાવે છે "ભય હાડ અસ્થિઓને સુકવી નાખે છે." આ એક જાણીતી વાત છે કે નિરાશા–ઉદાસી–શરીરની રસગ્રંથીઓની ક્રિયામાં ભારે વિક્ષેપ નાખે છે અને વસ્તુતઃ શિરાસમુચ્ચયોને સુકવી નાખે છે.

ધાસ્તી સાધારણ માનસિક ક્રિયાને શિથિલ કરી દે છે અને મનુષ્યને સંકટના સમયમાં ડહાપણપૂર્વક વર્તવાને અશક્ત બનાવી દે છે; કારણકે કોઇ પણ મનુષ્ય જ્યારે ભયથી શિથિલ–થઇ ગયો હોય ત્યારે તે સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચાર કરી શકતો નથી અને ડહાપણપૂર્વક વર્તી શકતો નથી.

એક માણસ જ્યારે પોતાના કામકાજના સંબંધમાં ઉદાસ અને હતાશ થઇ જાય છે, જ્યારે તે પોતે નિષ્ફળ થવાનો છે એવા ભયને આધીન થઇ જાય છે અને જ્યારે ગરીબી તથા સંકટ આવી પડવા પૂર્વેથી તેના હાર્દપિંજરે તેની દૃષ્ટિ સન્મુખ આવીને ઉભાં રહે છે ત્યારે જે વસ્તુથી તે ડરે છે તેજ વસ્તુને તે આકર્ષણ કરે છે.

માણસ જો ભયને વશ થવાને બદલે પોતાના મનમાં આમર્ષ

પૂર્વક આગ્રહથી ધારણ કરે, "ઉત્સાહમય–આશામય વલણ અંગીકાર કરે અને પોતાનો વ્યાપાર ધર્યપૂર્વક, કરકસરથી તથા દીર્ઘદૃષ્ટિથી ચલાવે તો તેને ખરેખરી નિષ્ફળતા ક્વચિતજ મળે. પરંતુ મનુષ્ય જ્યારે નિરાશ થાય છે ત્યારે તે હિંમત મૂકી દે છે અને રસ્તાનો ત્યાગ કરે છે તથા ગભરાઈ જાય છે. ત્યારે તે વિજય પ્રાપ્ત કરવાને માટે સંપૂર્ણતઃ આવશ્યક એવો પ્રયત્ન કરવાની સ્થિતિમાં રહેતો નથી અને તે સર્વ બાબતમાં પતિતવત્ થાય છે.

જે અનિષ્ટની આશંકા તે કાયર બની જાય છે તેને દૂર કરવાની સ્થિતિમાં તે રહેતો નથી. તેનું માનસિક વલણ તેના બળને ન્યૂન કરી નાખે છે, તેની પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિને ઘટાડી નાખે છે, તેની કાર્યશક્તિને નિર્બળ કરી દે છે અને તેની માનસિક ફળદ્રુપતાને પાયમાલ કરી નાખે છે.

કોઈ ભાવી સંકટની આગાહી કરવી એ ભયના ખરાબમાં ખરાબ સ્વરૂપો પૈકીનું એક છે. એકાદ જ્વાળામુખી પર્વત ફાટવા પૂર્વે તેના ઉપર ધૂમ્રના વાદળાની પેઠે તે જીવનની ઉપર ઝઝૂમી રહે છે.

કેટલાક લોકો આવા પ્રકારના ભયથી હમેશાં પીડાય છે. તેઓ એવા ભયથી ગ્રસ્ત રહે છે કે કોઈક મહાન આપત્તિ તેમના ઉપર આવી પડવાની છે, તેઓ પોતાનું ધન અથવા પદ ગુમાવવાના છે; અથવા તેઓ અકસ્માતનો ભય રાખે છે કિંવા એવો ડર રાખે છે કે તેઓ ઘાતક જીવલેણ રોગના ભોગ થઈ પડનાર છે. જો તેમના નેતાઓ બહાર ગયેલા હોય તો તેઓ તેમને સર્વ પ્રકારના અકસ્માતમાં સપડાયેલા જુએ છે. તેઓ તેમને રેલ્વેના અકસ્માતમાં, મોટી ગાડીઓમાં અથવા દુમના વહાણોમાં જુએ છે. તેઓ હંમેશાં ભવિષ્યમાં આગામી ચિત્રો પોતાના મનમાં ધારણ કરે છે. તેઓ કહે છે કે "ઘડી પછી શું બનશે તે કહી શકાતું નથી. માટે ભવિષ્યમાં આગામ

ઘટનાને માટે તૈયાર રહેવું એજ વધારે સારૂં છે."

મારા પરિચયની એક સ્ત્રી એક ભાવી સંકટની આગાહી કરીને અત્યંત હૃદયદ્રાવક અનુભવોમાંથી પસાર થઇ હતી. તે માનતી હતી કે આ આપત્તિ તેને એટલી પાદાક્રાંત કરી નાખશે કે આનંદ માટે લેશ પણ અવકાશ રહી શકશે નહિ. પરંતુ જે ઘટનાનો તેણે અતિ દીર્ઘ કાળથી ભય રાખ્યો હતો તે ઘટના જ્યારે બની ત્યારે તે જાણીને આશ્ચર્યચકિત થઇ કે તેણે તેને પાયમાલ કરી નાખી નહિ!

આપણે આપણા સમગ્ર જીવનમાં અકસ્માતના ભયથી–[illegible]ઓમાં ગાડીઘોડાથી છુંદાઇ જવાના ડરથી, રેલ્વેના અકસ્માતોના ભયથી, દરિયાઇ અકસ્માતોના ભયથી, વિજળીના ભયથી, ધરતીકંપના ભયથી, સર્વ પ્રકારના ભયથી–કેટલા બધા પીડાઇએ છીએ! અને તે છતાં હમણા આપણે અહીંઆં ઉપસ્થિત છીએ! આપણામાંના ઘણા જણે પુષ્કળ પ્રવાસ કરવા છતાં એક આંગળી સરખી પણ ગુમાવી નથી અને ઘણા જણને એક ઉઝરડો કે કાપ પણ પડ્યો નથી. અને તે છતાં પણ આખા જીવન સુધી આપણે આ ભયરૂપ રાક્ષસને કેરા આપણી પૂંઠે લઇને ફરીએ છીએ!

ઘણી સ્ત્રીઓ સાપથી એટલી બધી ડરે છે કે તેઓ જ્યારે ગામડામા હોય ત્યારે તેમને જરા પણ ગમતું નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે હમણા એકાદ સાપ નીકળી આવશે. આ ભય તેમની રજાના દિવસોની મઝા હરી લે છે, કારણ કે તેઓ કદી પણ જંગલમા જવાની અથવા ઘાસપર ચાલવાની હિંમત કરતી નથી.

'રેટલ સ્નેક' નામના સાપોવાળા પ્રદેશમા રહેતી મારા પરિચયની કેટલાક સ્ત્રીઓ ન સાપોથી એટલી બધી ડરતી હતી કે તેઓ કદી પણ કોઇ સ્થળે એકલી જવાની હિંમત કરતી નહિ અને તેઓ હમેશા તે ભયંકર પ્રાણીઓ જોવાની આગાહી કર્યા કરતી."

ઉષ્ણ કટિબંધમાં પ્રવાસ કરતા કેટલાક માણસો ઝેરી જંતુઓ અને સાપોથી એટલા ડરે છે કે તેઓ જ્યારે તે પ્રદેશમાં હોય ત્યારે એક ક્ષણ પણ શાંતિ ભોગવતા નથી. તેઓ હમેશાં એવી કલ્પના કરે છે કે ઉક્ત ભયંકર પ્રાણીઓ રાત્રે તેમની ઉપર આવે છે!

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે શારીરિક દુઃખની બાબતમાં જન્મથી કાયર છે અને જે બિમારી અને વ્યાધિથી એટલો બધો ડરતો રહે છે કે જે રોગો તેને કદિ પણ લાગૂ પડતા નથી તેની આગાહી કરીને તે નિરંતર દુઃખી રહે છે. જો તેને શરદી થાય તો તે ખાત્રીપૂર્વક માને છે કે તેનાપર ઇન્ફલ્યુએન્ઝાનો હુમલો થશે! જો તેના ગળામાં દુઃખાવો થતો હોય તો તે ધારે છે કે તેને ચોળિયો થશે અને તે ભોજન કરી શકશે નહિ! સારી રીતે ભોજન કર્યા પછી હૃદય ઉપર અનુચિત દબાણ થવાને લીધે તેના હૃદયના ધબકારા જરા વિશેષ ગતિથી થાય તો તે એવી કલ્પના કરી લે છે કે તે હૃદયના ગંભીર રોગનો ભોગ થઈ પડશે!

પોતાના સ્વાસ્થ્યના સંબંધમાં તે એટલી બધી ચિંતા કર્યા કરે છે કે તે પોતાના કુટુંબને અને પોતાના મિત્રોને નેતૃત્વે બોજારૂપ થઈ પડ્યો છે. તેને હમેશાં બારીઓ બંધ રાખવાની જરૂર જણાય છે; તેને વિશેષ ઉષ્ણતા જોઈએ છે; તેને શી શી જરૂર પડશે તે કોઈ કહી શકતું નથી. તેના મિત્રો તેને કોઈ સ્થાને પોતાના ત્યાં આવવાને નિમંત્રણ કરતા નથી કારણ કે પોતાના તે જરૂર નકામા ખડખડ કરવાવાળો હોય છે અને તે હમેશાં એવી કલ્પના કર્યા કરે છે કે તે એકાદ હોટેલમાં જઈ જવાનો છે અથવા એકાદ ટ્રેન કે આગબોટમાં મગ્ન થવાનો છે!

આ વાત સત્ય છે કે આ એક અસાધારણ દૃષ્ટાંત છે, પરંતુ પુષ્કળ માણસો આજ રીતે આખું જીવન ભય અને ડરથી દબા-

સંપૂર્ણતઃ સ્વાભાવિક અને વંશપરંપરાગત ભયવૃત્તિ [illegible] ભયનો અર્થ સમજતું નથી. આ રાક્ષસ આપણું પાછળ [illegible] ભમતો રહે એવો ઇશ્વરી સર્જન નથી. એ પાછું આપણા પોતાનાજ મગજમાં જન્મેલું હોય છે અને એ આપણા પોતાનાજ વિચાર અને કૃતિનું સંતાન છે. ભયે માનવજંતુઓની જે ભયંકર પાયમાલી કરી છે તેના ચિન્હો પ્રત્યેક સ્થળે આપણા જોવામાં આવે છે. [illegible] જે અકાળે જણાતી કરચલીઓ, સફેદ વાળ, વળી ગયેલી ખાંધ, ચિંતાતુર ચહેરો ચોતરફ જોઇએ છીએ તે ભયના વિચારના બાહ્ય ચિન્હો છે.

જ્ઞાનતંતુઓનો એક સુપ્રસિદ્ધ ખાસ વૈદ્ય જણાવે છે કે "ઘણી વાર મને આ શોચનીય સ્થિતિને ઓળખવાની ફરજ પડી છે કે અસાધારણ રીતે ભડકણ એવા છોકરાના નિદાન ઉપરથી ઘણા મોટા ભાગને માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યના સાદા નિયમોથી વખતસર સુધારી અને બચાવી શકાયો હોત. હિંમતની સૂચના એ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યનું મુખ્ય અંગ છે."

માતા અથવા પરિચારિકા બાળકને સમજાવી પટાવી અથવા તેની સાથે કઠિન રીતે તેને [illegible] તે કરતાં વિશેષ ભયંકર [illegible] અને નિર્બળ, [illegible] તથા [illegible] નો પ્રયોગ કરે [illegible] આદિ [illegible] રહેલી છે. આજે [illegible] અને [illegible] આદિ [illegible] આપણું [illegible] કરીએ, આપણે

કે તરતજ નિર્બળ, ઓછી હિંમતવાળા માણસો સ્વાભાવિકરીતે અત્યંત ભયભીત બની જાય છે અને સમાજની ઉપર અસર કરે ત્યાં સુધી પોતાની શંકાઓનો પ્રસાર કરે છે. પછી સાધારણ જનસમૂહમાં ભય ફેલાય છે અને અંતે આપણે મજુરોને મોઢે ખરાબ વખતની વાત સાંભળીએ છીએ, તથા ગાડીઓમાં, મહેલ્લાઓમાં, સલૂનોમાં,–સંક્ષેપમાં પ્રત્યેક સ્થળે–તેની ચર્ચા થતી સાંભળીએ છીએ; અને માણસોની કલ્પનાશક્તિ લાખો માણસોને બેકાર અને દુઃખ-પીડિત દશામાં જુએ છે!

પર્યાયમાં કહીએ તો લોકો જે વસ્તુઓની પ્રતીક્ષા કરે છે અને તે આવશે એમ માને છે તે વસ્તુઓ પ્રત્યે તેમનાં મન વળે છે અને તેથી અલબત્ત તે વસ્તુઓ નિપજે છે. જો તેઓ અવનતિ વિષે વાત કરતા બંધ થાય અને ઉન્નતિ વિષે વાત કરે તો તેઓ આ માનસિક ખરાબ વખતના ભયને અટકાવી શકે, કારણકે શ્રદ્ધા પ્રાયઃ સર્વશક્તિમાન હોય છે. અલબત્ત ધારતી ઘણીવાર સકારણ હોય છે–જેમકે અનાજનો ઓછો પાક ઉતરવાથી ધારતી ફેલાય છે–પરંતુ ત્યારે પણ મિથ્યા ભય તેમાં ઘણું વધારો કરે છે. મિથ્યા ભય હંમેશા વાસ્તવિક સ્થિતિ કરતા અનંતગણી વિશેષ ખરાબ સ્થિતિની આગાહી કરે છે.

બીજાઓની ટીકા અને ઉપહાસના ડરથી આપણામાના ઘણા જણ કેટલું દુઃખ સહન કરે છે! કેટલા બધા માણસો બીજાઓની ટીકા અને અભિપ્રાયથી ડરતા રહે છે! જીવનમા પ્રત્યેક પગલું ભરતી વખતે બીજાઓ શુ કહેશે તેના ભયથી તેઓ પીડાય છે. ઘણા લોકોને પ્રાયઃ બાજી કોઈ પણ વસ્તુ કરતા ઉપહાસનો વિશેષ ડર હોય છે. અરેરે આ ભયે કેટલા બધા માણસોને ચિંતામાં મુક્યા છે! તેણે મગજને સ્થાનભ્રષ્ટ કરીને લોકો પાસે સર્વ પ્રકારના ગુન્હા કરાવ્યા છે. તેણે માનવ-

તેને ગાડીમાં નાખીને લઇ આવ્યા હતા તેમણે તેને [illegible] થયો હતો એમ કહીને તેને ગમરાણી મૂક્યો હતો. આ ગોળી જોકે મજબૂત અને કાગો હતો તોપણ તે ભયથી અત્યંત વિહ્વળ બની ગયો હતો અને વારંવાર તેને જે પ્રચંડ કંપારી છૂટતી હતી તે ઉપરથી પ્રતીત થતું હતું કે તે કોઇ પણ સમયે બેભાન થઇને મરણ પામશે. તપાસ કરતાં જણાયું કે તેના શરીરમાં કોઇ પણ જગ્યાએથી લોહી નીકળ્યું ન હતું, પરંતુ વિદ્યાર્થીઓએ તે સીદીને કહ્યું હતું કે તેના શરીરની અંદર જીવલેણ ઘનુર્વા થવાનો સંભવ હતો! તેણે પોતાના વસ્ત્રમાં ગોળીનું છિદ્ર જોયું હતું, તેથી તે જાણતો હતો કે તેને ગોળી વાગી હતી, અને તે કારણથી તેની ભીતિ ન્યૂન થવાને બદલે વૃદ્ધિગત થઇ. તપાસ દ્વારા પ્રતીત થયું કે ગોળીએ તેના શરીરમાં બિલકુલ પ્રવેશ કર્યો ન હતો. તે એક બટનમાં વાગીને ચપટી થઇ ગઇ હતી અને તેના વસ્ત્રો જ્યારે કાઢવામાં આવ્યાં ત્યારે તે નીચે પડી. તે ચપટી થઇ ગયેલી ગોળી મેં જ્યારે તે સીદીને ખાતરીને માટે તેની આગળ ધરી ત્યારે તે બિલકુલ આરામ થઇ ગયો હતો. એક ક્ષણમાં તેના વદનપર પુનઃ લોહી આવ્યું તથા નાડી અને શીતોષ્ણતા શીઘ્ર સ્વાભાવિક દશાને પ્રાપ્ત થયાં. તેના સમગ્ર શરીરના રોમેરોમમાં ફરફડાટના જેવા ભયનું અને કંપનનું જે ભયંકર મરણની અણીપર હતો તેના વદનપર હાસ્યની છટા રેલાઇ રહી!

તે [illegible] અને તેનું જે [illegible] હતું [illegible] માટે [illegible] નિરીક્ષણ કરવામાં આવેલ [illegible] [illegible] નિશ્ચય થઇ [illegible] [illegible] જ્યારે એક મનુષ્યને [illegible] [illegible] તે તેને પછીથી [illegible] [illegible] અને [illegible] આગમચથી તેના ઉપર [illegible]

આવે છે અને તે નાસી જાય શકે એવો સંભવ નથી, ત્યારે તેના માથાપર ઝઝૂમી રહેલા મૃત્યુની બ્હીકથી તેનું રક્ત એટલું વિષમય બની જાય છે કે તેને બચાવવામાં આવે તો પણ સાધારણ રીતે તેનું મૃત્યુ નિપજે છે!

આપણી દરેક શાળામાં હિંમતનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ, કારણકે મનુષ્યો જે જે વસ્તુને માટે-સફળતા અને સુખને માટે-પ્રયત્નો કરે છે તે હિંમતના ઉપર આધાર રાખે છે. વળી તે બીજી સર્વ માનસિક શક્તિઓના બળમાં પ્રચંડ વૃદ્ધિ કરે છે. ઘણા દોષો અને નિર્બળતાઓનો બદલો હિંમતથી વળે છે.

જે માણસ બાયલો હોય તે ખરો માણસ નથી. તે માત્ર પૂતળું અને ખોટું છે.

જેવી રીતે તમને વેદના કરનાર કોઇ પણ દુરાચારનો તમે ત્યાગ કરો છો તેવી રીતે જે ઘટના કદિ પણ ન બને એવી હોય તે વિષે ડર રાખવાનું પણ છોડી દો. તમારા મગજને હિંમત, આશા અને શ્રદ્ધાથી ભરો.

ભયના વિચારો તમારા મગજમાં અને તમારી કલ્પનામાં વ્યાપ્ત થઇ જાય ત્યાં સુધી યોજશો નહિ. તેમનું સ્મરણ કરશો નહિ. તત્ક્ષણ ઔષધિનો પ્રયોગ કરજો, એટલે શત્રુઓ પલાયન કરી જશે. કોઇ પણ ભય એટલો મોટો નથી યા કોઇ પણ ભય મગજમાં એટલો વ્યાપ્ત થઇ ગયેલો હોતો નથી કે તેના વિરોધી ડાઘ તેને દૂર ન કરી શકાય અથવા તેનો સંપૂર્ણ નાશ ન કરી શકાય. વિરોધી ગમનાર તેનો જરૂર નાશ કરશે.

તમારા મગજમાં જ્યારે હિંમત, નિર્ભયતા, શ્રદ્ધા, આશા, આત્મપ્રતીતિ અને સ્વાવલંબનની વૃત્તિ હોય ત્યારે ભય તેના ચિંતા અથવા બ્હીકના જેવા કોઇ પણ સ્વરૂપમાં એક ક્ષણ પણ તમારા

મનમાં ટકી શકતો નથી. ભય એ નિર્બળતાનું ચિન્હ છે. જે વસ્તુથી તમે ભય રાખો છો તે વસ્તુને પહોંચી વળવાની તમારી શક્તિ વિષે જ્યારે તમને આશંકા હોય ત્યારેજ ભયને જન્મ મળે છે. કેટલો ભય પણ એવી પ્રતીતિમાંથી જન્મે છે કે. તમે સંજોગોની સામે થઇ શકશો નહિ.

જ્યારે વૈદ્યો પણ જતાં ડરતા ત્યારે નેપોલિયન પ્લેગ હોસ્પિટલની મુલાકાત લેતો અને પ્રત્યક્ષ પ્લેગગ્રસ્ત દર્દીઓની ઉપર પોતાનો હાથ મૂકતો. તે કહેતો કે જો માણસ નિર્ભય હોય તો પ્લેગને હરાવી શકે છે.

ડૉ. ટ્યૂક પોતાના " શરીરપર થતી મનની અસર " એ નામના સુંદર ગ્રંથમાં જણાવે છે કે " ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભયને લીધે ઘણા રોગોને જન્મ મળે છે. આરોગ્યના આ ભયંકર શત્રુને લીધે ઉન્માદ, મૂર્ખતા, ભિન્ન ભિન્ન સ્નાયુઓ અને અવયવોનું ખાલી ચઢવું, પુષ્કળ પ્રસ્વેદ થવો, કોલેરા, કમળો, અલ્પ સમયમાં વાળ સફેદ થઇ જવા, માથે ટાલ પડવી, દાંત એકદમ પડી જવા, ગર્ભાશયનું રક્તસ્ત્રાવ, મનોસ્થાનના રોગો, ત્વચાના રોગો અને બીજા ઘણા વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. "

વળી તે જણાવે છે કે " એક સમાજમાં જ્યારે ઘણો ચેપી કોલેરા, શીતળા, ક્ષયરોગ અને બીજા ભયંકર રોગો ફેલાય છે ત્યારે સેંકડો અને હજારો મનુષ્યો પોતાની માનસિક સ્થિતિના ભોગ થઇ પડે છે. તેમની માનસિક સ્થિતિ રોગની પ્રતિરોધક અને સંરક્ષક શક્તિનો નાશ કરીને રોગના આક્રમણને આમંત્રણ કરે છે અને તેમની ઉત્પાદક શક્તિને ઓછી કરે છે. "

એક મનુષ્ય જે તેના કેદખાના દરમ્યાન ખાસ કરીને એ કોઇક ચીજનું અને પૈસા મળતા હોય છે તેવા પદાર્થ સ્વપ્ને વતી

લીધે તે હમણાં ચેપી રોગ બનવાની તૈયારીમાં છે ! નિઃશંક, ઘણાં માણસોનાં મનમાં નિરંતર ભય રહેતો હોવાથી તેમનાં શરીર નિર્બળ બની જાય છે અને તેથી તેમને આ ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડે છે. ડૉ૰ લુમિસ ક્ષયને મલિનતાસ્વાવયુક્ત ચેપી રોગોના વર્ગમાં મૂકે છે અને ભય તેને વિશેષ ચેપી બનાવે છે.

રશિયામાં થોડા સમયપર જે કૉલેરા ફાટી નીકળ્યો હતો તે લોકોપર–ખાસ કરીને અજ્ઞાન વર્ગોપર–ભય અથવા ધાસ્તી કેવી ભયંકર અસર કરે છે તેનો સારો દાખલો પૂરો પાડે છે. કૉલેરાનાં લક્ષણોવાળા જે ઘણા લોકોને દવાખાનાઓમાં લઈ જવામાં આવતા હતા તેઓ તપાસને અંતે ભય સિવાય બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પીડાતા જણાતા ન હતા. તેમનામાં વસ્તુતઃ ખુદ કૉલેરાનું એક પણ સ્થૂલ ચિન્હ ન હતું. સેંટપિટર્સબર્ગના સુબાને લોકોની ધાસ્તી નિર્મૂળ કરવાને માટે એક ઢંઢેરો બહાર પાડવાની ફરજ પડી હતી. જેમને ખરો કૉલેરા લાગુ પડતો હતો તેઓ પણ તે રોગથી ગ્રસ્ત થવા પછી પંદર મિનિટમાં મરણ પામતા હતા. નિઃશંક તે રોગના ભયે તેમના શરીરની સ્વાભાવિક પ્રતિરોધક શક્તિ નષ્ટ કરી વા ઘટાડીને તેની ભયંકરતા વધારી હતી અને વ્હેલું મૃત્યુ આપ્યું હતું.

જગતમાં ચીના સિવાય સર્વ લોકોના ધર્મગ્રંથો ભયને ઘણું મહત્વ આપે છે. અસભ્યવાર જેમ તેનો ગૃહવ્યવસ્થાને માટે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે તેમ તેનો આધ્યાત્મિક અંકુશને માટે પણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

આપણા કહેવાતા "ખ્રિસ્તીપણા" નો ઘણો ભાગ માત્ર નામનો છે. મૂર્તિપૂજક યુરોપના વ્હેમો ખ્રિસ્તી ધર્મના ઉપદેશોની સાથે મિશ્રિત થયા છે અને એ પ્રકારે સાધારણ માણસોને ભયભીત કરવાને માટે ભયને દૃઢીભૂત કરવામાં આવ્યો છે.

ઘણા થોડા હશે કે અદૃશ્ય જગતમાંની કોઈ ભૂતી કે [illegible] આપત્તિના ડરથી ધ્રૂજતા ફરે છે. લક્ષાવધિ મનુષ્યો સર્વ પ્રકારના મૂંઝાયેલા વહેમોથી બંધાયેલા હોય છે; હજી આપણે [illegible] પુરાતન દંતકથાઓ, ચમત્કારો અને ડાકિણની વાતોથી અને [illegible] ભયો તથા સદ્ભાગ્ય અને દુર્ભાગ્યને લગતી વંશપરંપરાગત માન્યતાઓથી મોહ પામ્યા કરીએ છીએ. જે વિચારો અજ્ઞાનમાંથી જન્મ્યા છે અને જેમને શિક્ષણ તથા વિજ્ઞાને દીર્ઘકાળથી સભ્ય સંસ્કૃતિ તથા [illegible] જંગલીઓના નિર્મૂળ મિથ્યા કલ્પના તરીકે ફેંકી દીધા છે તે [illegible] રોના હજી આપણું ધ્યાન ગયે !

જેઓ મૂંઝાયેલા વહેમોને હસી કાઢવાનો આડંબર કરે છે એવા ઘણા માણસોના [illegible] સુદ્ધાં અજાણી રીતે તેમની અસર [illegible] છે [illegible] યુરોપ અમેરિકાના કેટલા બધા સુશિક્ષિત [illegible] ઉપર [illegible] આંકડા [illegible] દૈનો અસર કરે છે [illegible] સંખ્યા [illegible] હોય [illegible] [illegible] નથી; અને [illegible] [illegible] નથી. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

બીજા કેટલાક માણસો સર્વદ્રષ્ટા—ભવિષ્યવેત્તાઓના દાસ હોય છે. આ અજ્ઞાની લોકોની ઘાતકી ભવિષ્યવાણીઓને લીધે જે હજારો માણસો કંગાલ અને દુઃખી બને છે તથા હતાશ અને સાહસશૂન્ય થાય છે તેનો વિચાર કરો. મારા પરિચયનાં કેટલાંક સુશિક્ષિત સ્ત્રી પુરુષો આ મૂર્ખ ભવિષ્યવેત્તાઓની સત્તામાં સપડાયેલાં છે. તેઓ જોશી અથવા સર્વદ્રષ્ટાની સલાહ લીધા વિના કોઇ પણ અગત્યનું કામ કરતા નથી. જો તેઓ કોઇ વસ્તુ ગુમાવે તો તેઓ તરત જ આ લોકોની પાસે સલાહ લેવા જાય છે !

જો એક માણસને કહેવામાં આવે કે અમુક વર્ષે તેના ઉપર અમુક વિપત્તિ આવી પડશે, તે અમુક સમયે તેની પત્ની અને બાળકોને ગુમાવશે અથવા તે ચાળીસ વર્ષની વયે મરણ પામશે તો તેના ઉપર કેવી અસર થાય તેનો વિચાર કરો.

આમાંની ઘણી ઘટનાઓ બને તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી, કારણ કે વિચારનો આ એક શાસ્ત્રીય નિયમ છે કે જે વસ્તુનો આપણે ઘણો ભય રાખીએ છીએ તે વસ્તુ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

લૉર્ડ બાયરનને તેની બાલ્યાવસ્થામાં એક ભવિષ્યવેત્તાએ કહ્યું કે તે તેની સાડત્રીસ વર્ષની વયે મરણ પામશે. આ વિચાર તેના મનમાં દૃઢીભૂત થયો અને ફક્ત વર્ષમાં જ્યારે તે બીમાર પડ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું કે "હું સાજો થાઉં એવી આશા નથી; આ વર્ષમાં મારું મરવું નક્કી છે." આવી દૃઢ માન્યતાએ તેની પ્રતિકાર કરવાની શક્તિનો નાશ કર્યો, અને જે વ્યાધિથી તે પીડાતો હતો [illegible] નેપોલિયન બોનાપાર્ટનો એક જ્યોતિષી [illegible] તેના જીવનના કાર્યક્રમ [illegible] ; અમુક મહિનાની તારીખે [illegible], એ કેવા ભયંકર હિસાબ હતો!

જે બાળકોની પરિચારિકા રંગીન જાતિની સ્ત્રીઓ હોય તેમની, ભૂતો જેવી કોઇ વસ્તુ નથી એવી ખાત્રી કરવી અશક્ય છે. તેઓ અંધારામય સ્થળને સર્વ પ્રકારનાં ભૂતોથી ભરેલું માને છે; અને જો તેઓ એકલાં અંધકારમય સ્થાનમાં જવાની હિંમત કરશે તો ભૂત તેમને લઇ જશે એમ તેઓ ધારે છે. દક્ષિણના પણા ગોરાઓ તેમની રંગીન જાતિની પરિચારિકાઓ તરફથી મળેલા વહેમોથી વ્યાપ્ત હોય છે.

જો મૂર્ખતાભરેલા અને અજ્ઞાનમય વહેમો માત્ર જંગલી લોકો અને ઉતરતી જાતિના અશિક્ષિત લોકોને નહિ, પરંતુ સમગ્ર જગતના લગભગ સુશિક્ષિત લોકોને પણ પ્રતિબદ્ધ કરે છે અને અવનતિમાં રાખે છે તેનું વર્ણન કરવા જઇએ તો એક ગ્રંથ ભરાય! હમેશાં અને પ્રત્યેક સ્થળે અજ્ઞાનની સાથે વહેમો રહેલા હોય છે. એક પ્રજા જેમ વિશેષ અજ્ઞાન હોય છે તેમ તે અધિક વહેમી હોય છે; અને લોકો જેમ વિશેષ બુદ્ધિમાન અને શિક્ષિત બને છે તેમ તેઓ વહેમી વિચારોમાંથી અધિક મુક્ત થાય છે.

સઘળી ભૂલો કલ્પનાથી જાય છે, પરંતુ આજની શાળાઓ અને પાઠશાળાઓ, સામયિક પત્રો અને વર્તમાનપત્રો પુષ્કળ વહેમોનો નાશ કરે છે. જ્યારે એક તરુણ વિદ્યાર્થી સ્વતંત્રતાથી વિચાર કરવા અને પોતાની આંખો ઉઘાડવા માંડે છે ત્યારે તે પોતાના જૂના નવા અને વહેમોને અજ્ઞાનનું પરિણામ માને છે અને ત્યાર પછી તેમના અસર રહિત કરવા સમર્થ થાય છે.

"વહેમ ભાગ નથી, પરંતુ તે માત્ર કલ્પનાની વૃત્તિ [illegible] મને આરોપેલા ચિત્ર છે—એમ માનવું એ વહેમ નિવારણ કરવાનો ઉત્તમોત્તમ ઉપાય છે. જો મન નેપૂર્ણતઃ નિરોગી [illegible] તે [illegible] ઓળખતું નથી

જો ભયનાં સમસ્ત સ્વરૂપોને મનુષ્યના મનમાંથી દૂર કરવામાં આવે તો સંસ્કૃતિની કુદકે અને ભુસકે પ્રગતિ થાય. આ ભયંકર પિશાચ ઘણા માણસોને અવનતિમાં રાખે છે. એ માનવજાતને કોઇ પણ બીજી વસ્તુ કરતાં વિશેષ સંકટ, વિશેષ હાનિ, વિશેષ દુર્ભાગ્ય, વિશેષ નિષ્ફળતાને જન્મ આપે છે અને અધિક મનુષ્યને ગુલામો બનાવે છે. આ રાક્ષસ માનવજાતિ ઉપર ભયંકર સત્તા ભોગવે છે અને તે છતાં પણ આપણા બીજા કોઇ પણ માનસિક શત્રુ અથવા આપણી શાંતિ અને સુખના શત્રુને જેટલી સરળતાથી જીતી શકાય છે તેટલીજ સરળતાથી તેને પણ જીતી શકાય છે અને આપણાં જીવનમાંથી સંપૂર્ણતઃ દૂર કરી શકાય છે.

તત્ત્વજ્ઞાન આપણને શીખવે છે કે આપણે પોતેજ આપણાં ભાગ્યના રચનારા છીએ; અને આપણે આપણી ઉન્નતિ અથવા સુખના કોઇ પણ શત્રુને વિરોધી વિચારોથી નષ્ટ કરી શકીએ છીએ. તે આપણને શીખવે છે કે વિશ્વમાં સંકટ મોકલવાની કોઇ પણ બાહ્ય શક્તિ નથી, પરંતુ વિરુદ્ધ પક્ષે, એવી એક મહાન [illegible] છે કે જે આપણને ધારણ કરે છે, આપણું સંરક્ષણ કરે છે [illegible] આનંદ, સુખ અને વૈભવ અર્પણ કરવાને આતુર [illegible] પુરા મુક્ત [illegible] આપણને આપ્યું કરે છે.

[illegible] પણ [illegible] પ્રકારના તર્કોથી પ્રતિબદ્ધ થતી નથિ [illegible] બિલકુલ બલહીન થતી નથિ [illegible] માત્ર છાયારૂપ છે [illegible] સંતાનો છે; [illegible] નથી.



પ્રકરણ ૨૫ મું—ક્રોધ વિરુદ્ધ આત્મસંયમ.

મિસિસ આર્મિટેજ જણાવે છે કે "મારી સમક્ષ સિદ્ધ કરી આપો કે તમે આત્મસંયમ કરી શકો છો, એટલે હું કહીશ કે તમે શિક્ષિત મનુષ્ય છો; અને આત્મસંયમ વિના બીજું સર્વ શિક્ષણ લગભગ નિષ્ફળ છે."

એક માણસ જ્યારે પોતાની જાતને અંકુશમાં [illegible] ન હોય ત્યારે તે કોઈ [illegible] મોટું કાર્ય સિદ્ધ કરવાની [illegible] રાખી શકે નહિ.

ઉચ્ચ મહત્ત્વાકાંક્ષા [illegible] સહિત, [illegible] ઘણાં [illegible] પુરુષો માણસોને અને [illegible] માણસોને આત્મસંયમ [illegible] પાયમાલ કરી [illegible] દિન વર્તમાનપત્રો [illegible] ઘણાં [illegible] કેમ કેળવવાને [illegible] ખોટી છાપે છે, [illegible] જીવનો [illegible]

[illegible] [illegible]
તેમને કેટલી હાનિ થઈ છે [illegible]
માત્ર એક [illegible]

સ્વતંત્રતા ગુમાવી છે ! ઘાતકી ગોળીબાર કરવામાં આવ્યો એક ક્ષણમાં ચાંપ દબાવવામાં આવી, પરંતુ મિત્ર કદિ પણ પુનઃ આવ્યો નહિ અને અપરાધ અનપરાધ બની શકશે નહિ.

અહો, ગુસ્સાથી ઉશ્કેરાઈ જઈને કેટલાં બધાં ભયંકર ખૂન કરવામાં આવ્યાં છે ! ઘણા માણસોએ ક્ષણભર મિજાજ ખોઈ દઈ સારું પદ, સમગ્ર જીવનની સંધિ ગુમાવી દીધી છે. તેમણે એક ક્ષણના ક્રોધાવેશમાં કદાચ પોતાના પ્રસ્તુત પદપર આરૂઢ થવામાં વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કરેલું કામ અને ભોગ વેઠેલો અનુભવ ફેંકી દીધો છે.

હું એક અતિ સમર્થ અધિપતિને ઓળખું છું કે જેણે દેશનાં ઉત્તમોત્તમ અને મોટામાં મોટાં દૈનિક પત્રોની ઑફિસોમાં એડિટરપદ ભોગવ્યાં છે; તે ઘણા વિષયો ઉપર પ્રૌઢ અને ઉત્તમ રીતે લખી શકે છે; તે ઇતિહાસનું ઘણું સારું જ્ઞાન ધરાવે છે; તે માયાળુ અને મૃદુ હૃદયનો માણસ હોઈ તંગીમાં સપડાયેલા કોઈપણ માણસને માટે ગમે તે કરવાને તત્પર હોય છે; અને તે છતાં તે પોતાના ક્રોધી સ્વભાવને લીધે પ્રાયઃ સંપૂર્ણતઃ નિષ્ફળ થયો છે. જે પદ ભોગવતાં તેને વર્ષો થયાં હોય તે પદનો ત્યાગ એક ક્ષણના ગુસ્સાથી કરતાં તે અચકાતો નથી. આ માણસ જાણે છે કે તે સર્વોત્તમ શક્તિ ધરાવે છે, તોપણ તે અનેક જગ્યાએ અથડાયો છે, તે આગેજ પોતાના કર્યું પોતાનું કરી શકે છે અને તે ક્રોધી સ્વભાવનો પોતે દાસ છે એવી પ્રતીતિ સહિત જીવન વ્યતીત કરે છે !

પ્રત્યેક સ્થળે આપણે ક્રોધી સ્વભાવના લોકોને જોઈએ છીએ અને અનેક મહિનાઓ, અથવા કદાચ તેમના આખા જીવનમાં તેમણે જે મેળવ્યું હોય તે તદ્દન થોડી ક્ષણોમાં ગુમાવી દેતા જોઈએ છીએ. તેઓ નિરંતર ચઢે છે અને પાછા પડે છે.

હું કેટલાક એવા વૃદ્ધ માણસોને ઓળખું છું કે જેમની સમગ્ર

[illegible] નહિ. [illegible]

[illegible] વિના રહેતા નહિ.

[illegible]

[illegible]

તે તેટલા વખતને માટે દિવાનો બની જતો; અને તે જ્યારે ક્રોધરૂપી રાક્ષસના પંજામાં હોય ત્યારે પોતે શું કરે છે તેનો તેને લેશ પણ વિચાર રહેતો નહિ. જ્યારે તેનો ક્રોધ ઉતરી જતો ત્યારે તે ભલો માણસ [illegible] સંપૂર્ણતઃ શોકાતુર રહેતો.

નિરંકુશ [illegible] માણસ વસ્તુતઃ તેટલા સમય પર્યંત દિવાનો હોય છે [illegible] અંદર રહેલા [illegible] તાબામાં હોય છે, [illegible] રાખી શકતો નથી તે [illegible] નહિ. જ્યારે તે નિરંકુશ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તે [illegible] કરે [illegible] માટે તે પોતાના સમગ્ર શેષ જીવન [illegible] મિજાજ અને અસંયમની ટેવે ઘણા [illegible] અશાન્ત અને અવર્ણનીય યંત્રણાઓ તથા દુઃખો [illegible] છે.

સમસ્ત [illegible] મનોવિકારો [illegible], વૈર અને તિરસ્કાર [illegible] ચિત્ર [illegible] લેખક કે [illegible] માલુમ એક કાલ્પનિક [illegible] ધરાવે અને તે [illegible] ચિત્રપટ પર કેવી થાય [illegible]

[illegible] અને મનને કેટલી [illegible] સ્થિતિમાં ઘણું [illegible] થાય તે કરતાં [illegible] થાય છે.

[illegible] જે ભયંકર દુઃખ [illegible] પશ્ચાત્તાપ અને ખેદ થાય છે, [illegible] અને [illegible] જ્યારે શુદ્ધિમાં આવે-

અને એવી બાબતની પ્રતીતિ કરે ત્યારે તેની [illegible]
[illegible] કલ્પના કરી.

[illegible]

"[illegible]"

[illegible]

[illegible]

[illegible]

છે કે તેમની કશ ભિન્ન પૂર્ણ પ્રાપ્ત કરવાને તેઓ કોઈપણ વસ્તુ સમજી શકતા ન હોય! જો કોઈ સ્વાભાવતઃ સજાગ હોય છે તેઓ જ્યારે ક્રોધથી અંધ બની જાય છે ત્યારે સહાથી ગુનો કરે છે.

ભાગ્ય પરિચયની એક સ્ત્રી એટલી બધી ક્રોધાંધ બની ગઈ કે તેનો મુખમાં ઉતરી ગયા પછી તે સંપૂર્ણતઃ ચાલી જાય છે; કેટલાક દિવસો સુધી તે બાળકના જેવી નિર્જીવ રહે છે અને તે કેટલાક ભયંકર સંકટમાંથી પસાર થઈ હોય એવી દેખાય છે. ક્રોધને વશ થયા પછી હમેશા તેના મગજમાં ભયંકર વેદના થાય છે અથવા તેને કેટલાક બીજા પ્રકારનું શારીરિક દુઃખ થાય છે.

તીવ્ર ઈર્ષ્યા જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહને કેવો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખે છે અને તેનો ભોગ ઘણીવાર દીર્ઘ કાળ પર્યંત કેવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ત રહે છે તે વધા સારી રીતે જાણે છે. મગજમાં આ ભયંકર રાક્ષસનું વર્ચસ્વ રહેવાથી માત્ર એકજ વર્ષમાં એક સ્ત્રીને એટલી પરિવર્તિત થઈ ગયેલી મેં જોઈ છે કે તેના મિત્રો ભાગ્યેજ તેને ઓળખી શકતા હતા.

ઈર્ષ્યા જ્યારે એક વાર એક માણસને પોતાના પંજામાં લે છે ત્યારે તે જીવનના સમગ્ર દૃશ્યને પરિવર્તિત કરી નાખે છે અને દરેક વસ્તુને પોતાનો રંગ અર્પણ કરે છે. પ્રત્યેક વસ્તુ આ ઘાતક વૃત્તિનો રંગ ધારણ કરે છે. મનુષ્યની વિચારશક્તિ મંદ પડી જાય છે અને તે સંપૂર્ણપણે આ રાક્ષસના પંજામાં સપડાય છે. આ ભયંકર માનસિક શત્રુ સંયોગને કરનારો મગજના રસાયણમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

વારંવાર આપણા સાંભળવામાં આવે છે કે લોકો ક્રોધાવેશમાં જ્યારે મન્યુ પાને થાય ત્યારે ત્યાં એકાએક અને ઉગ્ર ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્ર સત્વર એવાં પહોંચે છે કે તેથી કેટલીક વાર હૃદય-શ્વાસ કરીને તે નબળું હોય ત્યારે-બંધ પડી છે. અતિ

સમસ્ત સ્વાભાવિક શારીરિક અને માનસિક ક્રિયાઓમાં વિક્ષેપ નાખે છે. આવેશનાં તોફાનોની સામે તમારામાં રહેલી પ્રત્યેક વસ્તુ નાદ કરે છે; માનસિક દુરુપયોગની સામે પ્રત્યેક માનસિક શક્તિ વિરોધ પ્રદર્શિત કરે છે.

ક્રોધ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક રચનામાં કેટલી બધી હાનિ થાય છે તે જો લોકો સમજે, વાવાઝોડું કયા પછી શું કરે છે તે જેમ તેઓ જોઇ શકે છે તેમ જો તેઓ ક્રોધ દ્વારા થતી હાનિ ચર્મચક્ષુથી જોઇ શકે, તો તેઓ ગુસ્સે થવાની હિંમત કરે નહિ.

ક્રોધ દ્વારા ઉત્પન્ન થતું વિષ રક્તની સાથે ફરી સમગ્ર શરીરનાં પ્રાણકેન્દ્રોને હાનિ પહોંચાડે છે. મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓના નાજુક કોષ, માંસપેશીઓ અને સમસ્ત અંતરસ્થ અવયવો વિષથી દૂષિત થયેલા લોહીને લીધે નિર્બળ થઇ જાય છે.

ઘણા માણસોનું આરોગ્ય સારું હોતું નથી તેનું કારણ એ છે કે દૂષિત રક્તને લીધે પરમાણુઓ નિરંતર ક્ષુબ્ધ અને સંકુચિત રહે છે. શરીરમાં જ્યારે નિરંતર આ માનસિક વિષપ્રાય ક્રિયા થતી હોય ત્યારે કોઇપણ માણસનું જીવન ફળદાયી, ઉમદા અને બળવાન હોતું નથી તથા તે ઉત્તમોત્તમ કાર્યશક્તિ ધરાવી શકતો નથી.

નિર્દય ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અથવા કોઇપણ પ્રકારના ઉગ્ર આવેશથી નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને કેટલી હાનિ થાય છે તેથી વિશેષ હાનિ [illegible] નરમાશ અને સ્વસ્થ [illegible] ક્રમશઃ ઉન્નતિ કરતો રહેલ છે અને [illegible]

[illegible] પ્રેમ સારું [illegible] પરંતુ નાજુક રચના [illegible] જ્યારે [illegible] આવે છે અને [illegible] તેમની શક્તિ વિક્ષ[illegible]

મિત્ર કરનાર કેટલા [illegible] તેમને મામલામાં આવે છે ત્યારે તેઓ શક્તિ [illegible] બિલકુલ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે.

જે માણસ ક્રોધનીશ્રણ કરે છે અને મિત્ર તથા સગાં ઘાત કરે છે તથા જે માણસ પોતાના મિત્રને કાબૂમાં રાખી શક્તો નથી તે માણસ પોતાના આવા સ્વભાવથી પોતાની જાતને કેટલી હાનિ કરે છે, પોતાના આરોગ્યનો કેવો નાશ કરે છે અને પોતાના ઘરની કેટલું દુઃખ કરી નાખે છે તેની તેને [illegible] ખબર હોય છે.

જે માણસ પોતાની જાતનો સંયમ રાખી શક્તો નથી, તેને [illegible] કરવું પડે છે કે તે માત્ર પોતાનો સમજ માટેનો મનુષ્ય હોય છે અને દૈવ સમજ, તે પણ દૈવ છે, તેને સ્વીકારવું પડે છે કે તેની પ્રવૃત્તિ પશુવિચાર નિરંકુશ બની જાય છે અને તેના માનસિક [illegible] તોફાન કરી મૂકે છે અને પુન તે પોતાની જાતને કાબૂમાં લઈ શકે ત્યાં સુધી સ્વભાવ [illegible] છે તે માણસના [illegible] હોય છે.

[illegible] કહ્યું કહે [illegible] "અને [illegible] [illegible] "સ્વભાવનું [illegible] [illegible]"

[illegible]

સદ્ગુણનો આડંબર કરો."

એમર્સન પણ એવાજ આશયનો નિર્દેશ કરે છે કે "જે સદ્ગુણ તમે પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો તે સદ્ગુણ તમારામાં છેજ એવો આડંબર કરો.* તેને તમારા જીવનમાં મેળવી લ્યો; અને જેવી રીતે એક મહાન નટ જેનો ભાગ ભજવતો હોય તેના ચારિત્ર્યમાં લીન થઇ જાય છે તેવી રીતે સદાચારી જીવનમાં નિમગ્ન થઇ જાઓ." તમારી દુર્બળતા ગમે તેટલી મોટી હોય અથવા તમે તે માટે ગમે તેટલો શોક કરતા હો, પરંતુ જ્યાં સુધી તેના વિરોધી વિચારને ધારણ કરવાની, અથવા બ્યંગયુક્ત નહિ, પરંતુ સંગોપાંગ સંપૂર્ણ જીવન જીવવાની આદત તમને પ્રાપ્ત થાય નહિ ત્યાંસુધી દુર્બળતાના વિરોધી વિચારને દ્રઢતા અને આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરો. અપૂર્ણ અથવા સદોષ શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરશો નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ અને ઉત્તમ શક્તિ વા ગુણ ધારણ કરજો. કોઇ પણ વસ્તુને માટે સમગ્ર બળથી પ્રયત્ન કરવો એ તેને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે; અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે જેટલા બળ અને આગ્રહથી પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેના પ્રમાણમાં તે આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમને ક્રોધ અને ગુસ્સો કરવાની ટેવ હોય, જો તમને લેશ પણ હરકત થતાં મિજાજ ખોઇ દેવાની આદત હોય, તો આ દુર્બળતા વિષે શોક કરવામાં અને પ્રત્યેક ક્ષણની આગળ તમારી નકામી દલીલોમાં તમારા સમયનો અપવ્યય કરશો નહિ, પ

* ખીજાને છેતરવાના ઇરાદાથી કોઇ પણ આડંબર નુકશાનકારક છે એ કહેવાની જરૂર નથી. ઉદારતાનો ગુણ ધરાવનાર બીજાઓ પ્રત્યે જેમ વર્તે છે તેમ વર્તવું માત્ર-એટલે કે ઉદારતાને વ્યક્ત કરી દેવી-કે જેથી તે ગુણ પોતાના સ્વભાવરૂપ બની રહે. એજ અર્થના દરેક સદ્ગુણનો આડંબર કરવા ઉપર જે જણાવ્યું છે તે સમજવું.

માણસ પોતાની ટપેલિ અંકુશમાં રાખી શકતો નથી તેને સ્વીકારવું પડે છે કે તે તેનો પોતાનો સ્વામી નથી.

તમે થોડી મિનિટ સુધી પણ તમારા સદસદ્વિવેકબુદ્ધિના સિંહાસનપરથી નીચે ઉતરો અને તમારી ખાસિયતોને રાજ્ય કરવા દો એ તમારે માટે ભયંકર છે. ઘણા માણસો વારંવાર મિજાજ ખોઈ દેવાની ટેવથી સદાને માટે દિવાના બની ગયા છે!

જે માણસને વિશ્વના સમસ્ત બળોના સંપૂર્ણ સ્વામી બનાવવાને જન્મ મળ્યો છે તે પોતાના સદસદ્વિવેક-બુદ્ધિના સિંહાસનપરથી ઉતરે અને પોતે તત્કાળને માટે મનુષ્ય નથી તથા પોતાનું મનને અંકુશમાં રાખવાને અશક્ત છે એવો સ્વીકાર કરે, નીચ તથા હલકાં કામ કરે, ગમે તેવા અપમાનકારક શબ્દો બોલે અને સંપૂર્ણતઃ નિર્બલ માણસના મગજમાં ઉપજતું કૃત્ય આચરે, તે માણસ કેટલો પતિત થાય છે તેનો વિચાર કરો. જે માણસ પોતાના ઉત્તમોત્તમ મિત્રને પ્રહાર કરે અથવા તેને વાગ્બાણોથી મર્મભેદ કરે તે કેટલો કમનસીબ છે તેનો વિચાર કરો.

ક્રોધ એ ગાંડપણ છે [illegible]

[illegible] નથી અને જે ક્રોધ [illegible] પ્રકાશિત થયે [illegible] હોય ત્યારે [illegible]

[illegible] બુદ્ધિ અને [illegible]

[illegible] છે, [illegible] કામ અને અટકી [illegible] ગરમ મિજાજ [illegible] શોભતા નથી!

જે મનુષ્ય કેળવ ક્રિયાશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસ આદિ હસ્તગત કરી છે તે પોતાના શારીરિક ત્રુટિઓ પોતાનું સંશોધન જેવી રીતે કરી શકે છે તેવીજ રીતે તે પોતાના માનસિક ત્રુટિઓ પણ પોતાનું સંશોધન કરી શકે છે. તે જાણે છે કે જ્યારે મગજ થાકેલું હોય અથવા ખોટું હોય ત્યારે ટેવ અને ગુસ્સો કરી વિશેષ ભાષણ ભાખવાથી કાંઇ પરિણામ નહિ આવે, પરંતુ શાંતિ, સ્વસ્થતા અને મનોવિકારના નિગ્રહ કરવાથીજ લાભ પરિણામ આવશે. અને તેથી તે આત્મની ઉન્નતિ નિગ્રહ કરવાને માટે તેનું [illegible] સમાગમ કરે છે. વિશેષ નિગ્રહ અને સંયમથી માનસિક શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે આપણે પાડોશીના ભલાને આડે આવતાં હોય ત્યારે આપણું અભિમાન ત્યાગ કરવાને માટે મનુષ્યોએ [illegible]

જાતને અંકુશમાં રાખવામાં અને પાછળથી તેમને ખેદ સંતાપ થાય એવા શબ્દો બોલતાં અને એવી કૃતિ કરતાં તેમને અટકાવવામાં જેઓ તેમને સહાય કરે છે તેમનો તેઓ ઘણીવાર આભાર માને છે.

જ્યારે તમે તમારી નિકટ એક એવા માણસને જુઓ કે જેનો ઉગ્ર ક્રોધ ફાટવાની તૈયારીમાં હોય અને જ્યારે તમે જાણતા હો કે તે પોતાની જાતને અંકુશમાં રાખવાને પોતાનાથી બનતો ઉત્તમોત્તમ પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે તમે સળગી ઉઠે એવા પદાર્થો વિશેષ નાખી ભડકો કરવાને બદલે તેને સહાય કેમ કરતા નથી?

આમ કરીને તમે તેની મોટી સેવા બજાવશો, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમે તમારી પોતાની આત્મસંયમ કરવાની શક્તિને પણ દ્રઢીભૂત કરશો. જે માણસ આત્મસંયમ કરી શકતો નથી તે હોકાયંત્ર વિનાના નાવિક જેવો છે—તે પ્રત્યેક વાયુ લહરીની દયા ઉપર હોય છે. પ્રત્યેક આવેશનું તોફાન, પ્રત્યેક નિરંકુશ વિચારતરંગ તેને આમતેમ અથડાવે છે, તેને માર્ગચ્યુત કરે છે અને તેને તેના ઇષ્ટ સ્થાને પહોંચવા દેતો નથી.

આત્મસંયમ એ ચારિત્ર્યનું પ્રધાન અંગ છે. અત્યંત ક્રોધ બુદ્ધિના પ્રસંગે રસ્તામાં માણસ પ્રત્યે જરા પણ મિજાજ ખોયા સિવાય શાંતિ અને દ્રઢતાપૂર્વક સીધી દ્રષ્ટિથી જોવાને શક્તિમાન થાઓ આપણને જેટલું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું સામર્થ્ય અન્ય બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતું નથી. તમે કેળવણીકાર નહિ પરંતુ હમેશા તમારી જાતના સ્વામી રહો છો એવી પ્રતીતિ તમારા ચારિત્ર્યને જેટલી મદદ, બળ અને પુષ્ટિ આપે છે તેટલી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી મળતી નથી. વિચાર ઉપર સ્વામિત્વ મેળવવાથી તમે તમારી જાતના સ્વામી બની શકો છો.

નથી, એમ લાયકરગસને લાગવાથી શું તેણે સ્પાર્ટન લોકોમાં હાસ્યના દેવની પ્રતિષ્ઠા કરી ન હતી!

હાસ્ય એ નિઃશંક પ્રકૃતિના મહાનમાં મહાન ઔષધો પૈકી એક છે; તે અવ્યવસ્થિત શક્તિઓ અને ક્રિયાઓને સુવ્યવસ્થિત કરે છે; તે માનસિક સાંધાઓમાં તેલ પૂરે છે અને એક ને એક પ્રકારના સખ્ત કામ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા સંઘર્ષણને અટકાવે છે. તે, આપણને મળેલી જીવનસંરક્ષક, આરોગ્યદાયક, આનંદદાયક, સહજતાપ્રદ દૈવી બક્ષિસ છે.

હાસ્ય એ પવનથી ભરેલા તકીયાની પેઠે તમને જીવનના ઉબડ માર્ગના ઠેકા અને સખ્ત સ્થાનો ઉપર આરામ આપે છે. હાસ્ય હમેશાં આરોગ્યદાયક હોય છે. તે પ્રત્યેક અસ્વાભાવિક સ્થિતિને સ્વાભાવિક બનાવે છે. તે હૃદય-વેદનાઓ તથા જીવનના આઘાતોનું ઔષધ છે. તે આપણું આયુષ્ય વધારે છે. જે લોકો સારી પેઠે હસીને શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે તેઓ, જીવનને અત્યંત ગંભીર વસ્તુ ધારનારાઓના કરતાં અધિક આયુષ્ય ભોગવે એવો સંભવ હોય છે.

આપણે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવીએ એટલા માટે આપણામાં રહેલાં સ્વાભાવિક હાસ્યનાં બળો છૂટાં થવાં જોઈએ. હાસ્ય એ એક પ્રકારનો વ્યાયામ છે, જે તેમને છૂટાં કરે છે અને માણસોને આરોગ્ય-નવજીવન આપે છે.

કોઈક સ્થળે મેં એક એવા માણસની વાત વાંચી છે કે જેના હસવાના અવયવો એટલા નિષ્ક્રિય થઈ ગયા હતા કે તેનું હાસ્ય સ્નાયુઓ ન કરતાં અવાજ જેવું લાગતું હતું. ઘણાં શહેરી માણસોનું જીવન પણ એટલું બધું ગંભીર બની ગયું છે કે જેને લીધે ઘણા માણસો પોતાના હસવાની શક્તિ ગુમાવી દે છે. તેઓ બજારમાં પૈસે

લોકોને-ખાસ કરીને પોતાને અજીર્ણનો રોગ છે એમ માની રાખનારી નાજુક સ્ત્રીઓને-આપણે ઘણીવાર એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે તેઓ રાત્રે ભોજન કરવા અથવા મિજબાની ઉડાવવા બાદ સર્વ પ્રકારની ભિન્નભિન્ન વસ્તુઓ પેટ ભરીને ખાય અને તેમને પાછળથી કોઈ પ્રકારની અસ્વસ્થતા ન થાય એ બનાવ કેમ થઈ શકે તે તેઓ સમજી શકતી નથી.

તેઓ જાણતી નથી કે મનોવૃત્તિના ફેરફારને લીધે એમ બને છે. તેમનો સ્વભાવ સારી રીતે આતીત થયો છે; તેમણે આનંદોત્સવ ભોગ લીધો છે. આનંદજનક વાર્તાલાપ, અટ્ટહાસ્ય ઉત્પન્ન કરનારી મશ્કરીઓ, ઉલ્લાસમય, આનંદમય પરિસ્થિતિથી તેમની મનોવૃત્તિ સંપૂર્ણ પરિવર્તિત થઈ ગઈ અને આ સ્થિતિ તેમની પાચક ક્રિયા અને [illegible] પ્રત્યેક [illegible] પરિસ્થિતિમાં [illegible] હાસ્ય અને આનંદ એ અજીર્ણના પરમ શત્રુ છે. [illegible] કરનાર [illegible] લાગે પૈસાદાર [illegible] કરી અને આનંદ [illegible] અજીર્ણ [illegible] કરી શકે [illegible] ન કરી શકે [illegible] પ્રતીત કરી ત્યારે તેઓ [illegible] ત્યારે તેમને પ્રતીત થઈ [illegible] નથી તો [illegible] ક્રિયા છે.

[illegible] હાસ્ય અને [illegible] ઉપાય [illegible] અને [illegible]
[illegible]

જેમ આનંદીપણાની રોગનિવારક શક્તિ એ શિરાસમૂહોને આપવામાં આવતું કૃત્રિમ પ્રોત્સાહન નથી, અને તેથી પ્રતિક્રિયા થઇ અધિક હાનિ થતી નથી; પરંતુ આનંદીપણું શરીરને સ્વાભાવિકરીતે પટુ ચૈતન્ય અર્પે છે અને તેની અસર શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પહોંચે છે. તે આપણને સતેજ બનાવે છે, વહનને આસાન બનાવે છે, પગમાં ચપળતા આણે છે અને જીવન ટકાવનાર સમસ્ત આંતરિક બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે. રુધિરાભિસરણ વધારે છૂટથી થાય છે, શિરાસમૂહોમાં શાન્તપણાનો સંચાર થાય છે, આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને રોગનો નાશ થાય છે. ”

આનંદીપણાની સાથે સ્પર્ધા કરી શકે એવી કોઇ પણ ઔષધિ નથી. આનંદી, ઉત્સાહી, હસમુખો વૈદ્ય સમસ્ત ઔષધો કરતાં વિશેષ ફળદાયી છે. ખાસ કરીને દર્દી જ્યારે ભયભીત બની ગયો હોય ત્યારે વૈદ્યના આગમનથી કેવો ચમત્કાર બનેલો પ્રત્યક્ષ આપણે જોઇએ છીએ ! તે ધૈર્ય આપે છે અને શ્રદ્ધાપૂર્વક સ્મિત કરે છે તેથી દર્દીનો ઉદાસી અને નિરાશા પલાયન કરી જાય છે અને ઘણીવાર તેના માનસિક પ્રોત્સાહન અને આશ્વાસનથી સખત વ્યથા પણ નિવૃત્ત થઇ જાય છે

દર્દી આવવાના એક કલાક પહેલાં અગાઉ કહેલી આતુરતાથી વૈદ્યનું મુખ નિહાળે છે.

એક પ્રોત્સાહક દૃષ્ટિપાત જેવો ચમત્કાર કરે છે તેવો ચમત્કાર કોઇ પણ ઔષધ કરી શકતું નથી.

મારા એક મિત્રને આ વાતનું સ્મરણ છે કે જ્યારે તે બાલ્યાવસ્થામાં હતો ત્યારે તેના કુટુંબનો વૃદ્ધ વૈદ્ય વારંવાર તેને ઘેર આવતો. તે વૈદ્ય એટલો આનંદી, સુપ્રસન્ન અને હસમુખો હતો, તેના પ્રત્યેક સ્મિતમાંથી એટલો ઉલ્લાસ વહેતો હતો કે ફક્ત કુટુંબના

બિમાર પડતાં સંપૂર્ણ અજ્ઞાન ઉત્પન્ન થતી હતી. તેઓ એમ માનીને સંનિષ્ઠ થતાં હતાં કે આ શરીરરૂપી ઇશ્વરનું કાર્ય કે જે સંપૂર્ણ હોય છે તેને, આપણે નાલાયક હોઇએ તોજ થીગડાં મારવાની જરૂર પડે છે.

ઉક્ત મિત્ર જણાવે છે કે "વૈદ્યરાજ ઘરમાં પ્રવેશ કરતાં કે તરતજ તેનું સમગ્ર વાતાવરણ પરિવર્તિત થઇ જતું જણાતું. દિવસના બીજા દિવસે સઘળી સમસ્ત તેઓ પોતાના હાથ ચોળતા ચોળતા ઓરડાઓમાં જેનો રણકાર વાગી રહે એવું જે અટ્ટહાસ્ય કરતા તેથી અને તેમની કેવળ હાજરીથી અમને ગોળીઓ કે પ્રવાહી દવા કરતાં વધારે લાભ થતો. કોઇક પ્રકારે, તેમને તેડું મોકલ્યા પછી તેઓ હમણાં આવશે એવા વિચાર માત્રથી પણ અમારાં દુઃખો પલાયન કરી જતાં જણાતાં!'"

બોસ્ટનના સૌથી વિશેષ સફળ વૈદ્યો પૈકીનો એક વૈદ્ય પોતાના ગ્રાહકોને બહુ થોડી દવા આપે છે. તેનું આનંદી વદન અને આનંદી સ્વભાવજ દર્દીના દુઃખનું જોર ઓછું કરી નાખે છે. તે નિરાશાના સ્થાનમાં આશા, અશ્રદ્ધાના સ્થાનમાં શ્રદ્ધા અને ઉદાસીનતાના સ્થાનમાં ઉલ્લાસ સ્થાપિત કરે છે; જેથી દર્દીને તેની હાજરીથીજ કંઇ પ્રોત્સાહન મળી જાય છે અને તેઓ સાજા થવાનો વિશેષ મજબૂત નિશ્ચય કરે છે.

ઘણા માણસો આનંદી બનવાની ટેવ નહિ પાડવાથી શુષ્ક, બબેના, અશક્ત અને અસામાજિક બની જાય છે. આનંદી થવાની ટેવ-પ્રત્યેક સ્થળે આનંદ અને ઉલ્લાસ ફેલાવવાની ટેવ-હસમુખા બનવાની ટેવ-નો વિકાસ કરનારો આપણને જેટલું તારુણ્ય, આરોગ્ય અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલું બીજે પણ ભાગ્યેજ પ્રાપ્ત થતું નથી.

અમેરિકાના નવ હાસ્યાત્મક ગાયનવૃંદોને અને રમતગમતનાં

[illegible] છે
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

વ્યતીત કરવાથી પ્રાપ્ત થઇ છે; અને હું આવા પ્રસંગોને નાની પણ બહુ અગત્યની રજાઓ ગણું છું.

મનુષ્યને નવીન બનાવનારી, તેના મગજમાંથી નિરાશાનાં જાળાં દૂર કરનારી અને ભય, ચિંતા તથા વ્યસનોને હાંકી કાઢનારી કોઇ પણ વસ્તુ વ્યવહારતઃ કિંમતી છે.

આપણે રમુજ અને હાસ્યને ક્ષણિક વસ્તુઓ ગણવી ન જોઇએ પરંતુ આપણા સમગ્ર ચારિત્ર્ય ઉપર દૃઢ, શાશ્વત, શુદ્ધિકારક અસર કરનારી વસ્તુ ગણવી જોઇએ.

રમતગમત એ આપણા દૈનિક કાર્યક્રમનું એક અંગ શા માટે ન બનવું જોઇએ? આપણી મહાન જીવનયોજનામાં તેનો પ્રવેશ શા માટે ન થવો જોઇએ? આપણે નિર્વાહ માટે કામ કરવાનું હોય તે માટે આપણે ગંભીર અને ઉદાસ શા માટે થવું જોઇએ?

જે વસ્તુઓ આપણને ગમ્મત અને આનંદ આપે છે તેમાં બોધ અને શુદ્ધિકરણ શક્તિ રહેલી હોય છે. ગમ્મતથી કદિ કોઇ પણ માણસ ભ્રષ્ટ થયો નથી, પરંતુ માણસો તેનાથી સુધર્યા છે. ગમ્મત એ મનુષ્યની સંપૂર્ણતાને માટે જેટલીના જેટલીજ આવશ્યક ખોરાક છે.

આપણા મહાન રમુજી લેખકોએ જગતમાંથી ચિંતા અને ફિકરગીરી દૂર કરવામાં, બોજાઓ ઓછા કરવામાં, કંટાળાભરેલાં કામોમાંથી કઠોરતા દૂર કરવામાં અને નિરાશ અને ઉદાસ માણસોને આનંદિત કરવામાં મદદ કરીને જગતનું કેટલું કલ્યાણ કર્યું છે તેની ગણતરી કોણ કરી શકે એમ છે?

હાસ્યજનક લેખોના એક નામીક લેખકને એક સ્ત્રી તરફથી એક પત્ર મળ્યો હતો તેમાં તેણે જણાવ્યું હતું કે "આપના એક રમુજી લેખે મારું જીવન બચાવ્યું છે."

મહત્વાકાંક્ષા કેવી દૃઢ થાય છે અને જીવનને વિષેનો આશાવાદી વિચાર કેવો ખરેખર બને છે! રમતગમતમાંથી એક સુખદ રસ ઉત્પન્ન થતો જણાય છે, જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, સમસ્ત માનસિક શક્તિઓને ચેતન કરાવે છે અને અગ્નિ મગજ અને સ્નાયુઓની અશક્તિનો લોપ કરે છે. સારી, નિર્દોષ રમતગમતમાં રહેલી શુદ્ધિ કે નવીન જાગૃતિદાયક, યૌવનદાયક શક્તિનો આપણને સર્વને અનુભવ મળેલો છે.

ઘણા માણસો જીવનની પ્રતિકૂળ, દુઃખદાયક, હલકામાંની વસ્તુઓ વિષે વિચાર કરીને આનંદ અથવા સુખ જેવી કોઈ પણ વસ્તુને અશક્ય બનાવી મૂકે છે. તેઓ હમેશા વસ્તુઓની ખરાબ, વાંકી, મેલી બાજુજ જુએ છે.

હું એક વાર એક ધર્માચાર્યના ઘરમાં રહ્યો હતો. ત્યાં મહિનાઓ દરમ્યાન મેં ભાગ્યેજ કોઈ વ્યક્તિને હસતાં જોઈ હતી. પ્રભાવિ નિઃશબ્દ અને ઉદાસ રહેવું એ તે ઘરના માણસોના ધર્મનું એક અંગ જણાતું હતું. તેઓ આ જગતને કશું ઉપયોગી ગણતા ન હતા, તેઓ પરલોકને માટે જીવતા જણાતા હતા. અને જ્યારે જ્યારે ધર્માચાર્ય મને હસતો સાંભળતો ત્યારે ત્યારે તે મને સ્મરણ કરાવતો કે 'તમારે તમારા ઉત્તર જીવનનો વિચાર કરવો જોઈએ અને કોઈ પણ ક્ષણે આવી પહોંચનાર મૃત્યુને માટે તૈયારી કરવી જોઈએ.' આ પ્રમાણે એઓએ હાસ્યને ઉચ્છૃંખલતા અને મગજ વિકૃતતાનું ચિહ્ન ગણવામાં આવ્યું અને પરમ રમતને તો એક ક્ષણ પણ સહન કરવામાં આવતી નહિ!

ઉદાસી—ગંભીરતા—ને પૂર્વે અધ્યાત્મજ્ઞાનનું લક્ષણ ગણવામાં આવતું પરંતુ હવે તે રુગ્ણ મગજનું ચિહ્ન ગણાય છે તથા નિર્બલ ધાર્મિકતા રહેલી નથી. સત્ય ધર્મ તો અત્યંત ઉત્સાહ ઉલ્લાસ અને આનંદથી ભરેલો હોય છે. તે હંમેશ પ્રસન્નતા અને સુંદરતાથી યુક્ત હોય

સર્વ વસ્તુઓને ફેંકી દેતા હોય તથા શેષ વસ્તુઓને વ્યવસ્થિત ગોઠવતા હોય તો તેઓ કાંઈક મહત્તા પ્રાપ્ત કરી શકે; પરંતુ જે મનુષ્યનું મન જ્યારે ગોટાળા અને અવ્યવસ્થાથી ભરેલું હોય તે સારૂં કાર્ય શી રીતે કરી શકે ?"

માનસિક કચરાને દૂર કરો. અનાવશ્યક, નિરર્થક વસ્તુઓને લઈને જીવન વ્યતીત કરો નહિ. પ્રત્યેક સ્થળે એવા મનુષ્ય આપણા જોવામાં આવે છે કે જેઓ કોઈ પણ વસ્તુનો ત્યાગ નહિ કરવાથી પ્રતિબદ્ધ થયેલા હોય છે અને મહાન અડચણ સહિત પ્રત્યેક કાર્ય કરે છે. તેઓ અત્યંત કાળજીવાળા દુકાનદારના જેવા હોય છે કે જે કોઈ પણ વસ્તુને, તે કદાચ ભવિષ્યમાં ઉપયોગી થઈ પડે એવા વિચારથી કદિ પણ ફેંકી દેતા નથી અને પરિણામે જીર્ણ અને કાટખૂણ, સર્વ ખાનગી ઓરડાઓ અને વખારો સર્વ 'પૂર્ણાઃ' 'सौ काले फलदायकाः' ની એવાજ કચરાથી ભરેલા હોય છે. સર્વ પ્રકારના કચરાને ફેંકી દેવાની ટેવ અમૂલ્ય છે. કોઈ વાર ... પડે ત્યારે જેટલા પૈસાથી જે વસ્તુ મેળવી શકાય તેવી વસ્તુને ... સુધી સાચવી રાખીને તજવાનું ભેગાનું, ચિંતન, ઇત્યાદિ રૂપે ... ગાડું ભાડું ભરવું એ ભૂલજ છે.

ધર્મોપાત એવા મનુષ્યો આપણા જોવામાં આવે છે કે જે સાર્વજનિક ગાડી જેવા હોય છે. તમારા તેમાં તમને એકાદ ... સમ્માર્જિતવાન પુરુષ કે સ્ત્રી જણાય છે; થોડી વાર પછી ... એકાદ મધ્યસ્તક અથવા એકાદ ... સ્ત્રી જોવામાં આવે ... પર્યાપ્ત. કદીએ તો એકાદ મવાલીઓ સરખા પ્રવેશ માટે ... આવકને પકડી લે છે તે સારો છે કે ખરાબ તેની તે દરકાર ... નથી. તેજ પ્રકારે ઉક્ત કેટલાક માનસો વિચાર કે ધર્મની કશી વિચ... સર્વ પ્રકારના સારા, ભાડા કે કંગલા વિચારના (જેવા ...

કેવા) વિચારોને ગ્રહણ કરી શકે છે. જેમનાં મન બાળપણથી એવાં હોય છે; જેમની નજર આગળથી પ્રતિકૂળતાને [illegible] હોતી નથી તેઓ શુદ્ધ, સ્વચ્છ અને [illegible] વિચારો, આત્મસન્માનક વિચારો ગ્રહણ કરવા [illegible] મુક્ત થઈ શકતા નથી.

પોતાના મનને નિર્મળ બનાવવું અને તેમાંથી અશક્ત હાનિકારક વિચારો—ઉત્તમ સંકલ્પ અને શાંતિ ઉત્પન્ન કરનાર, નિરાશા, સંતાપ અને ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરનાર વિચારો—દૂર કરવા એ ઉદ્યોગી મનુષ્યના અગત્યના પ્રધાન કાર્યો પૈકી એક છે.

જો માણસનું મન જ્યારે દુઃખદ અથવા અયોગ્ય વિચારોથી વ્યગ્ર થયેલું હોય ત્યારે તે સારું કામ કરી શકતો નથી. માનસિક આરોગ્ય સ્વચ્છ હોવા સિવાય ઉત્સાહ, આનંદ, [illegible] અથવા ઉત્સાહપૂર્વક માનસિક કાર્ય કરી શકાતું નથી.

તમે અધિકાધિક [illegible] કામ કરી શકો તેવું [illegible] તમારી [illegible] હોય તો તમારા મનને [illegible], [illegible], [illegible] અને [illegible] [illegible] વિચારોના [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તે પૂર્ણ [illegible] તમારો [illegible]

[illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], મહાન [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ને આપણને આપવામાં આવ્યું છે.

[illegible] કામ [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] વિચારોનું [illegible] રહે એ [illegible] વાત છે અને કોઈક સમય ન [illegible]. એવો સમય આવશે કે જ્યારે મનુષ્યને ચોરી કરવા

પાછળથી જેટલી સબળ ઉત્પન્ન થાય છે તેટલી સબળ તેને [illegible] સ્વાદ. અશાંતિ અને અપવિત્રતાના વિચાર કરવાથી [illegible] અનુભવને એકવાર પોતાનું સત્ય સ્વરૂપ સમજાશે અને પોતાની [illegible] મહત્તા અને અનંત શક્તિની પ્રતીતિ થશે. એટલે જે આવેલા [illegible] હાથમાં તેને પાછળથી સ્મશાનપર્યંત ત્રાસ આપે છે તેમનો [illegible] પોતાના ઉપર પડતા રહેશે નહિ.

અશાંતિ પ્રદર્શિત કરવાને માટે નહિ, પરંતુ શાંતિ પ્રદર્શિત કરવાને માટે મનુષ્ય પેદા થયો છે; સૌંદર્ય, સત્ય, પ્રેમ, સુખ, [illegible] [illegible] કરવાને-અપૂર્ણતા નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણતા પ્રદર્શિત [illegible] અનુભવનો જન્મ થયો છે.

[illegible]

રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી ચોરને કાઢી મૂકો તેવી રીતે તેને તમારા મનમાંથી કાઢી કાઢો. તમારી શાંતિ અને સુખના શત્રુઓને આશ્રય આપશો તમને પાલવી શકશે નહિ.

જો તમે બીજાઓ પ્રત્યે સખ્ત હૃદય, માયારહિત વિચારો ધરાવતા હો, તમને જેણે નુકશાન કર્યું હોય એવા કોઇક માણસપર વેર લેવાનો તમે પ્રયત્ન કરતા હો અથવા તમે ઇર્ષ્યા, દ્વેષ કિંવા તિરસ્કારવૃત્તિથી પીડાતા હો તો આ નાશકારક વૃત્તિઓને, આ અસ્વાસ્થ્યકર લાગણીઓને ભયંકર શત્રુઓ ગણીને દૂર કરજો. તમારા મન સાથે બોલજો કે "આમાં પુરૂષત્વ રહેલું નથી, મિત્રતા રહેલી નથી; આમાં મનુષ્યત્વ રહેલું નથી; આ નીચ, પતિત માણસના વિચાર છે. જે માણસ જગતમાં કાંઈક મહત્તા પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય તેના આ વિચારો નથી."

જ્યાં સુધી વહેમાયું પોતાના જોડામાંનો કાંકરો દૂર કરે નહિ ત્યાં સુધી તેને પીડા થવાની કરે છે; તેવી રીતે જ્યાં સુધી તમે તિરસ્કારના વિચાર, દ્વેષના વિચાર, વેર, ચિંતા, ભ્રમના કિંવા ભયના વિચારો ધારણ કરશો ત્યાં સુધી તમે પણ સહાય જ કરશો.

આપણે બીજા માણસ પ્રત્યે ધિક્કાર અને તિરસ્કાર ધારણ કરીએ એટલે આપણી પોતાની પ્રકૃતિને પણ ખાસ હાનિ થયા વિના રહેશેજ નહિ; તે આપણને સ્થૂલ અને પાશવવૃત્તિના બનાવે છે.

અન્ય પક્ષે, માયાળુપણું, પ્રેમ, પરોપકાર, દેશાભિમાન, ભલમનસાઈના વિચારો જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે, ચારિત્ર્યને સુધારે છે અને મનને ઉદાત્ત બનાવે છે. આપણી મનોવૃત્તિ આપણા જીવનને ઘડનાર બને છે. આપણી મનોવૃત્તિ જેવી હોય છે તેવું વર્તન આપણે બીજાઓ પ્રત્યે કરીએ છીએ. જો આપણે મનમાં તિરસ્કાર ભરેલો હોય તો આપણે બીજાઓને તિરસ્કારની દ્રષ્ટિથી જોઈએ છીએ; ને આપણા

[illegible] કરેલી હોય તો આપણું [illegible] આપણું આચારની [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

હાનિઓને ભૂલી જાઓ અને તિરસ્કારને તમારા મનમાંથી દૂર કરો. સ્મરણમાં રાખો કે ખરા માણસો માયાળુ હોય છે અને ઉદ્દેશપૂર્વક અપમાન કિંવા હાનિ કરતા નથી. તમારી ઉદારવૃત્તિ પ્રત્યેક માણસને બતાવો. અન્ય માણસો તમને ગમે તે કહે અથવા તમારા સંબંધમાં, ગમે તેમ બોલે તોપણ આનંદી, માયાળુ અને પરોપકારી લોકોના હેતુઓને હમેશાં સારા ગણતાં શીખજો, એટલે તેની અસર માત્ર તમારી જાત ઉપરજ નહિ, પરંતુ તમારા સંસર્ગમાં આવનાર પ્રત્યેક માણસ ઉપર કેવી થાય છે તે જોઈને તમે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો. તમારા શત્રુઓ પ્રત્યે તમે માયાળુ, [illegible] નહિ ગુણનિપુણ વિચાર ધારણ કરશો તો તેમનું ચારિત્ર્ય સુધર[illegible] તેઓ [illegible] તેઓ સુધરે તે કરત [illegible] [illegible] તેઓમાં [illegible].

જે માણસ પ્રત્યેક [illegible] આવે છે, તે [illegible] માયાળુ શબ્દો વાપરે છે, [illegible] [illegible] જગત [illegible] [illegible] તેને [illegible] અને દુર્ગુણો [illegible] [illegible] [illegible] ગીર્વાણ [illegible]

[illegible] આપણું [illegible] આપણે [illegible] [illegible] કરવાને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

સદ્ગુણ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

જણાવે છે કે "હું [illegible] તેમને મારાં [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] નહિ [illegible] મેં [illegible] કરી– અત્યારે હું [illegible] [illegible] ત્યારે મેં [illegible] કર્યું છે અને [illegible] [illegible]. [illegible] સાથે મેં [illegible] કર્યું છે; મેં મારી પાસેના [illegible] [illegible] અને [illegible] વિચાર [illegible] [illegible] [illegible] કરી કે [illegible] સુખનો [illegible] આવે છે, અને તીએ એની માત્ર [illegible] [illegible] અને જે [illegible] પ્રાપ્ત [illegible] તે [illegible] ત્યારે સુખની [illegible]

અત્યારે તમે કંગાલ, નિરાશ, ઉદાસ, ચિંતાતુર અને [illegible] પ્રાપ્ત કરવાને માટે [illegible] પ્રયત્ન કરતા હતા તે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]



પ્રકરણ ૧૮ મું—"વાવશો તેવું લણશો."

"વિચાર એ ભાગ્યનું બીજું નામ છે, માટે તારા ભાગ્યની પસંદગી કર અને યોગ્ય; કારણકે પ્રેમ પ્રેમને લાવે છે અને તિરસ્કાર તિરસ્કારને લાવે છે.

—ઈલા વ્હીલર વિલ્કોક્સ

"સુંદર વિચારો નમ્રતા અને માયાળુપણાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને એ ગુણો અનુકૂળ તથા સુખદ સંયોગો ઉત્પન્ન કરે છે."

શું આ એક વિચિત્ર ઘટના નથી કે માણસો પૂર્ણ ખાત્રીપૂર્વક જાણે છે કે તેઓ જે બીજને ભૂમિમાં વાવે છે તેજ તેઓ લણે છે અને બાજરી વાવીને ઘઉંનો પાક મેળવવો સંપૂર્ણતઃ અશક્ય છે, તે જાણવા છતાં જ્યારે માનસિક આરોપણ કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ સંપૂર્ણતઃ આ નિયમનો અનાદર કરે છે? આપણે જ્યારે વર્ષોથી સુખ અને સંતોષના શત્રુઓનું આરોપણ કરતા આવતા હોઈએ ત્યારે આપણે કયા નિયમના આધારે સુખ અને સંતોષના પાકની આશા રાખી [illegible] અને રોગના બીજને વાવતા હોઈએ ત્યારે આપણે આરોગ્યના પાકની આશા શી રીતે રાખી શકીએ?

જો ખેડુત પોતાના [illegible] બાજરીના બીજ વાવે અને [illegible] પાક લણવાની આશા રાખે તેને આપણે દિવાનોજ ગણીએ, પરંતુ આપણે જાતે પણ તેવુંજ કરીએ છીએ. આપણે બીજાની

સિવાના, વ્યાકુળતાના તથા શંકાનાજ વિચારોનું બીજારોપણ કર્યા કરીએ છીએ અને તે ઉપર આપણે નિરંતર. શાંતિમાં રહેતા નથી તેને માટે આશ્ચર્યચકિત થઇએ છીએ !!

વાવેલા બીજોનો પાક થવોજ જોઇએ એ જેમ કુદરતનો નિયમ છે તેમ આપણા વિચારોનો પાક એ પણ કુદરતનાજ નિયમનું પરિણામ છે. મનુષ્ય જે પ્રકારના વિચારનું બીજારોપણ કરે છે તે અનુસાર તેને નાની કે મોટી, સારી કે માઠી, મહાન વા અલ્પ સિદ્ધિરૂપી પાક અવશ્યજ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે માણસ નિષ્ફળતાના વિચારોનું બીજારોપણ કરે છે તે, જેમ ખેડુતને બાવળના બીજ દ્વારા ઘઉંનો પાક મળી શકતો નથી તેમ સફળતાનો પાક મેળવી શકતો નથી. જો તે આશા, શાંતિ, આરોગ્ય, પવિત્રતા, સત્ય, શ્રીમંતાઇ, ભલાઇ, દયા અને વિશ્વાસના વિચારોનું બીજારોપણ કરે તો તેને તેવોજ પાક મળશે; પરંતુ જો તે અશાંતિ વાવશે તો તેને અસ્વાસ્થ્યકર સ્થિતિનોજ પાક પ્રાપ્ત થશે.

શાંતિ એ શક્તિ છે; અશાંતિ એ નિર્બળતા છે. નિરાશામય વિચારો એ સારા ફળને અટકાવનાર અને પાકને પાયમાલ કરનાર હોય છે.

જો આપણે માત્ર એટલીજ પ્રતીતિ કરી શકીએ કે માનસિક [illegible] એ ભૌતિક નિયમોના જેટલાજ શાસ્ત્રીય છે તો આપણા જીવનમાં મહાન ફેર કેટલા સહેલ [illegible] ! [illegible] વિચાર એ એક એવું બીજ છે [illegible] જેને [illegible], જે દ્વારા [illegible] ગુણ, આપણા [illegible] ઉત્પન્ન થશેજ.

આપણી હાલચાલ એ આપણા માનસિક [illegible] પાક છે. જો આપણે પવન વાવીશું તો આપણે વાવાઝોડું [illegible]

જો આપણે શ્રીમતાઇ અને વૈભવના વિચારો વાવીશું

એના સંબંધમાં અટકળને અવકાશજ નથી. જેવાં બીજ તેવાં ફળ એ સંપૂર્ણતઃ ચોક્કસ નિયમ છે.

એક ચોર ચોરી કરીને પોતાની જાતને જેટલી હાનિ કરે છે તેથી અર્ધી હાનિ પણ તે જેને ત્યાં ચોરી કરે છે તેને કરી શકતો નથી. તે પોતાનો ભોગ થયેલાને તો માત્ર અગવડમાંજ નાખે છે, પરંતુ પોતાની જાતને તો વિષમય શસ્ત્રદ્વારા ઘા કરે છે. આપણી શારીરિક રચના એવા પ્રકારની છે કે જો આપણે બીજાઓને કંઈ [illegible] કરીએ તો આપણી જાતને હાનિ થયા વિના રહેતી નથી. જો આપણે આપણી જાત પ્રત્યે ભલા થવા માગતા હોઈએ તો આપણે બીજાઓ પ્રત્યે પણ ભલા થવું જોઈએ. આપણે આપણા પડોશીને પ્રહાર કરીએ તો સંભવતઃ આપણી જાતને પ્રહાર થયા વિના રહેતો નથી. ક્રાઈસ્ટે જે નવા તત્ત્વજ્ઞાનનો બોધ આપ્યો હતો તે આ તત્ત્વજ્ઞાન છે. તેમના સમય પૂર્વે લોકો આંખને બદલે આંખ લેતા, તિરસ્કારને બદલે તિરસ્કાર પ્રદર્શિત કરતા, ડંખને બદલે ડંખ મારતા અને [illegible] બદલે પ્રહાર કરવામાંજ માનતા હતા પરંતુ તેમણે બોધ આપ્યો કે આપણે પાડોશી [illegible] ન જોઈએ. [illegible] બદલે [illegible] અને [illegible] ઓએ એમ કહેલું હતું સાંભળ્યું છે, પરંતુ હું તમને કહું છું [illegible] પ્રતિકાર [illegible] પણ જે માણસ [illegible] તમને [illegible] મારે તેની તરફ [illegible] ધરો.

[illegible] તમારે તમારા પડોશી [illegible] પરંતુ હું તમને કહું [illegible] તેમને [illegible] કરો. [illegible] તમારા પ્રત્યે [illegible] અનુસાર વર્તન કરે [illegible]

ભેપીઆઓ છે; આપણે શું શું કરી શકીએ તેમ છીએ તેના નિર્દેશક છે; તેઓ આપણા લક્ષ્યની ઉચ્ચતા અને આપણી કુશળતાની મર્યાદા દર્શાવે છે.

જેની આપણે ઇચ્છા રાખીએ છીએ, જેની આપણે [illegible] આકાંક્ષા રાખીએ છીએ અને જેને પ્રાપ્ત કરવાને આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તે વસ્તુ યા સ્થિતિ આપણે માટે મૂર્તિમંત અંતરે પ્રકટ થાય છે. આપણા આદર્શો એ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્ત થનારી વસ્તુઓની રૂપરેખા છે; ઇપ્સિત પદાર્થોનો સાર છે. શિલ્પી આ વાત જાણે છે; તેનો આદર્શ એ કાંઈ માત્ર તેની કલ્પનાનો તરંગ નથી, પરંતુ તે એક આગાહી છે; સાક્ષાત સંગેમરમરમાં કોતરાનારી વસ્તુની છાયા છે.

જ્યારે આપણે એક વસ્તુની ઇચ્છા રાખવા માંડીએ છીએ, અને તેની પૂર્તિ મનથી એષણા રાખવા માંડીએ છીએ ત્યારે આપણે તેને પ્રાપ્ત કરવાના જ્ઞાનપૂર્વકના પ્રયત્નના પ્રમાણમાં તેની સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવા માંડીએ છીએ

આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે જીવનની સ્થૂલ દશા-[illegible] મોટે ભાગે વર્તીએ છીએ—જીવીએ છીએ. અને તેની શુદ્ધ દશામાં યાને સ્થિતિમાં જાણે એ તેટલા વસતા નથી. [illegible] આપણે તન્દુરસ્તી જાગ્રતી રાખવા માગતા હોઈએ તો [illegible] મનમાં [illegible] વિચારો કરવા જોઈએ; અને સુંદર [illegible] માટે [illegible] મનમાં [illegible] વિચાર રાખવા જોઈએ

[illegible] સ્થિતિમાં [illegible] એ થાય છે કે [illegible] [illegible], માનસિક અને નૈતિક અપૂર્ણતાઓ દૂર થાય છે. [illegible] [illegible] આનન્દ [illegible] નથી, કારણ કે વૃદ્ધાવસ્થા અપૂર્ણ અને [illegible] સ્વરૂપ છે; અને આદર્શ સ્થિતિમાં અપૂર્ણતા તથા [illegible] અસ્તિત્વ [illegible] શકતું નથી.

આદર્શ સ્થિતિમાં પ્રત્યેક વસ્તુ યૌવનથી ભરેલી અને સુંદર હોય છે. તેમાં હ્રાસ અને સૌંદર્યવિહીનતાનું તો નામ નિશાન પણ હોતું નથી. એટલા માટે આદર્શ સ્થિતિમાં વસવાનો અભ્યાસ આપણને અલૌકિક રીતે સહાય કરે છે. કારણકે જે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે આપણે પ્રયાસ કરીએ છીએ તેનો નમુનો તે નિરંતર આપણને આપે છે–આપણી સામે ખડો કરે છે. તે આપણી અંતિમ પૂર્ણાવસ્થા તથા દિવ્યતા સંબંધીની આશા અને શ્રદ્ધામાં વૃદ્ધિ કરે છે, કારણકે પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુસ્થિતિનું આપણા માનસિક ચક્ષુઓવડે આપણે અમું પણ પ્રત્યક્ષ દર્શન કરીએ છીએ અને આપણને આપોઆપજ એમ લાગે છે કે આપણને આ પ્રત્યક્ષ પ્રાપ્તિ કોઈ પણ સમયે અને સ્થળે અવશ્ય થશેજ.

આપણને જેવા પદાર્થો જોઈતા હોય અથવા આપણે પોતાને જેવી સ્થિતિમાં રાખવા માગતા હોઈએ તેવા પદાર્થો અથવા તેવી સ્થિતિનું ચિંતન કરવાનો અને તેને દ્રઢતાપૂર્વક આશા કરી આપણા તરફ ખેંચવાનો આપણને સંપૂર્ણ હક છે તથા સમસ્ત સદ્વસ્તુઓની સાથે આપણો અંતર [illegible] પ્રાપ્ત કરવાના [illegible] આપણી સંપૂર્ણ [illegible] [illegible]

[illegible]

પૂર્ણ પ્રયત્ન કરવાથી [illegible] અવશ્ય [illegible] કરશે.

આશા રાખવાના અભ્યાસમાં–અમે અમારી મહત્વાકાંક્ષા સિદ્ધ કરીશું તથા અમારાં સ્વપ્નો સાચાં ઠરશે એવી માન્યતા ધારણ કરવાના અભ્યાસમાં–પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. એના જેવું પ્રભુત્વસાધક જગતમાં બીજું નથી.

આ આશામય વૃત્તિ કે જે સદા સર્વદા ઉત્તમોત્તમ સ્થિતિની જ શોધ અને પ્રતીક્ષા કરે છે તે વૃત્તિને ધારણ કરવાની અને કદાપિ નિરાશામાં નહિ પડવાની રીત આપણને જેટલી સહાય કરે છે, તેટલી સહાય બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતી નથી.

પૂર્ણ દૃઢતાપૂર્વક માનો કે અમને જે કાર્ય કરવાને માટે જન્મ મળ્યો છે તે કાર્ય અમે સિદ્ધ કરીશું. તત્સંબંધે એક પણ શંકા તમારા મનમાં પ્રવેશવા જાય તો તેને બહાર હાંકી કાઢો. માત્ર અનુકૂળ વિચારો અથવા જે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તેના આદર્શો જ તમારા મનમાં ધારણ કરો. નિરાશા અથવા અસુખની સૂચના સરખી કરે એવી પ્રત્યેક વસ્તુને હાંકી કહાડો.

તમે ગમે તે કરવાને અથવા ગમે તેવા થવાને પ્રયત્ન કરતા હો, પરંતુ હમેશા તેના સંબંધમાં આશામય વૃત્તિ ધારણ કરો. જો આમ કરશો તો તમારી સઘળી શક્તિઓ કેવી વૃદ્ધિગત થાય છે અને સર્વ પ્રકારે તમે કેવા સુધરો છો, તે જોઇને તમો આશ્ચર્યમુગ્ધ થઇ જશો.

જો મનને એકવાર આનંદમય, સુખમય અને ઉન્નતિમય [illegible] કરવાનો અભ્યાસ પડ્યો હોય તો તેથી વિરોધી સ્વભાવ [illegible] ધારણ કરતો નહિ. જો આપણાં બાળકો આ એકજ [illegible] પ્રાપ્ત કરે, તો આપણી સંસ્કૃતિ અતિ શીઘ્રતાથી ફેરવાઇ જાય અને આપણા જીવનના ધોરણો અનહદ પ્રગતિ પામે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરેલું મગજ સદા પોતાના સંપૂર્ણ જ્ઞાનના

પ્રવેશ કરી શકતી અને અસંયોગ, અર્થાત્ દશા આપણી શુભશક્તિ ઇન્દ્રિયો અને શરીરના રોગના જંતુઓને હણી દે છે.

[illegible]

નક્કી હોય એમ તમને લાગશે. તમારું મૂળ 'સ્વરૂપ-માં' એટલે ઈશ્વર સ્વરૂપ-નિજ સ્વરૂપ-પરમાત્મ સ્વરૂપજ આદર્શ તમારા મનમાં ભાવનાથી છાપ સ્થાપવી જોઈએ.

પ્રત્યેક જીવન પોતપોતાના આદર્શને અનુસરે છે અને તે પોતાના આદર્શના રંગથી રંગાય છે. તમે એક મનુષ્યનો આદર્શ જાણી શકો તો સહેલાઈથી તમે તેનું ચારિત્ર્ય સમજી શકશો, કારણ કે આદર્શ તેના જીવનમાં હંમેશાં આગળ પડતો ભાગ ભજવે છે.

આપણા આદર્શોજ આપણા મહાન ચારિત્ર્યવિધાયકો હોઈને તેમનામાં આપણા જીવનનું સ્વરૂપ ઘડવાની પ્રચંડ શક્તિ રહેલી હોય છે. આપણા અંતઃકરણમાં નિરંતર જે ઇચ્છા રમી રહેલી હોય છે તે આપણા ચહેરા ઉપર પણ સ્પષ્ટપણે અંકાયેલી રહે છે. આપણા જીવનમાં નિરંતર જેનો વાસ હોય છે તેને આપણે આપણા ચહેરાથી ક્ષણિક વખત દૂર નાખી શકતા નથી.

જે વિચાર-જે લાગણી-જે આદર્શ અથવા જે મહત્વાકાંક્ષા આપણા હૃદયમાં વિશેષ પ્રબળ હોય છે, તેના સ્વરૂપનેજ આપણે વિકસિત કરીએ છીએ. એટલા માટે તમારે પ્રત્યેક બાબતમાં તમારું વલણ ઉત્તમતા તરફજ રાખવું જોઈએ. તમારા વિચારોનું વલણ ઉચ્ચતા તરફ રાખો અને એવો નિશ્ચય કરો કે "અમારા વિચાર અથવા કાર્યમાં કિંચિત પણ અધમતા રહેવી જોઈએ નહિ; અને અમે જે કરીએ તે સર્વપર ઉત્તમતાનીજ છાપ રહેવી જોઈએ."

આવા માનસિક ઉચ્ચ વલણ, ઉચ્ચતર આદર્શો અને અધિક મહત્તા તરફની મનની ચાહના, આ વસ્તુઓ એક એવી તો ઉન્નતિકર ઉથલપાથલ કરી નાખનારી શક્તિ ધરાવે છે કે જે શક્તિ આપણા સમગ્ર જીવનને ઉચકીને ઉચ્ચતર ભૂમિકાપર સ્થિર કરે છે. માનવ-જીવનની રચનાજ એવા પ્રકારની છે - જેથી કરીને મનુષ્યો મોટે

આપણી કલ્પનાશક્તિ - આ સૃષ્ટિ આપણી મરજી મુજબ કરી શકે
વિશ્વરૂપ સર્વોનું દર્શન કરાવે છે; આપણે જે વસ્તુઓ જોઈએ
તે તેમ જોઈએ છીએ તેનું એ પ્રમાણ છે.

કલ્પના કિંવા આપણા કર્મને જે વસ્તુ પ્રથમ વિચાર
નિર્દેશ, રંગ નિર્માણ કરવાના સાધન તરીકે જોઈએ છીએ
આપણે પ્રથમ આપણા મનમાં આપણા વિચાર લાવીએ છીએ
આપણી મનોકાશમાં તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું ચિત્ર આલેખીએ છીએ
અને ત્યાર પછીજ તેમની નકલ બાંધવા માંડીને તેમાં પ્રવેશ
આણીએ છીએ.

વિચાર કરવા એ હમેશાં કલ્પના વિના બાંધવાનું કામ હોય
નથી. સમસ્ત સત્ય ક્રિયાઓ, સમસ્ત ગૃહો, સર્વ વસ્તુઓ, એ પ્રાય
કલ્પનાના વિચારજ હતા. યોગ્ય વિચારમાત્ર સર્વશક્તિ રહેલી છે
ને સક્રિય આપણા કલ્પિત અને આશ્રિત પદાર્થો આપણને અને
છે. એક શિલ્પકારોના નકશા વિના મકાન બંધાવવામાં નહિ છે
પ્રથમ મનમાં બાંધવુંજ જોઈએ. શિલ્પકારો પોતે દોરેલા નકશાની
ને નકલને, તેના સમસ્ત સંપૂર્ણતા તથા સૌન્દર્ય સહિત જુવે છે.

આપણને આપણા જીવનમાં જે જે પ્રાપ્ત થાય છે તેને પ્રથ
આપણે આપણા મનમાંજ રૂપમાં કરીએ છીએ. જેમ એક પાણ
અથવા કોઈ મકાન તે પહેલાં શિલ્પીના મનમાં મકાન તેના સમસ્ત
અંગો નકશા પ્રત્યક્ષ હોય છે, ને પછીથી જે આજેને પાછળથી આપણે
સાક્ષાત પ્રાપ્ત કરીને જોઈએ તે સર્વ આજેને આપણે પ્રથમ આપણા
મનમાંજ રૂપમાં રચી હોય છે

આપણી કલ્પનાઓ એ નાની સુંદરપી ઇમારતનો નકશોજ છે
... જેવી રીતે સુતાર અને કડિયા નકશાને અનુસરીને આ
... નહિ તો વિચારનાઓનું માનસચિત્ર માત્ર એક નકશોજ રહે છે

તેજ પ્રકારે જો આપણે જીવનરૂપી પ્રભાતના માનસચિત્રને અનુસરીને પ્રગટ પ્રયત્નપૂર્વક આપણું જીવન ગાળીએ નહિ તો તે પણ માત્ર એક માનસચિત્રજ રહેશે.

જે જે મનુષ્યોએ મહાન કાર્યો કર્યાં છે તે સઘળા તરંગી હતા અને તેમણે પોતાનાં મનશ્ચક્ષુદ્વારા પોતાના આદર્શોનું જેટલા ભાગ અને આગ્રહપૂર્વક દર્શન કર્યું હતું તથા પોતાના તરંગોને વળગી રહીને તેમનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જેટલો પ્રયત્ન કર્યો હતો તેના પ્રમાણમાંજ તેમણે કાર્યસિદ્ધિ કરી છે.

તમારી કલ્પના આખરે એકદમ સિદ્ધ થતી દેખાય નહિ એટલા માટેજ તેનો ત્યાગ કરશો નહિ; તે તમને તુરતજ પ્રત્યક્ષ થતી જણાય નહિ એટલા માટેજ તેને તિલાંજલિ આપશો નહિ. તમારી સમક્ષ સ્થિર સહિત તમે તેને વળગી રહેજો. તેને હમેશાં પ્રદીપ્ત અને પ્રકાશિતજ રાખો. તમારા જીવનનું સ્વપ્ન એમ તમારા આદર્શને આચ્છાદિત અથવા નિસ્તેજ કરી નાખે એમ કદી પણ થવા દો નહિ. તમારી મહત્વાકાંક્ષાનું પોષણ કરે એવાજ વાતાવરણમાં રમણ કરો; તમારી મહત્વાકાંક્ષાને ઉત્તેજીત કરે એવાજ સંયોગો શોધો. તમે જે કાર્ય કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો તે કાર્ય જે લોકોએ સિદ્ધ કર્યું હોય તેમના સહવાસમાં આવો અને તેમના વિજયની ચાવી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ રહસ્ય કે નવાસંભવ પ્રમાણપૂર્વક મનશ્ચક્ષુદ્વારા આદર્શનું દર્શન કરવાથી અંતે પ્રત્યક્ષ બનાવી વસ્તુનો આકાર પણ આપણા મનમાં સ્થાન લેશે.

[illegible]

આપણા વિચારો એક એવી સૂક્ષ્મ લહરી સમાન છે કે જે અદૃશ્ય અને સર્વવ્યાપી વાતાવરણમાં પ્રત્યેક દિશામાં રેલાય છે ને પોતાના જેવીજ લહરીઓ-આંદોલનો-ને ગતિમાન કરીને આપ મહત્વાકાંક્ષાને અનુરૂપ એવા પદાર્થોનું આકર્ષણ કરે છે.

વનસ્પતિજગતની સર્વ વસ્તુઓ-ફૂલો ફળો વગેરે-સ્વાભ પોતાના સ્વાભાવિક વિકાસ અને પક્વતાને પ્રાપ્ત થાય છે. ફૂલ ખીલવાની તક મળે તે અગાઉ કંઈ શીત ઋતુ આવી પહોંચતી બરફ પડવા લાગે તે પૂર્વે તો ફળો પક્વ થઈને વૃક્ષપરથી ખરી પડ તૈયાર થઈ જાય છે!

પરંતુ શિયાળો આવતાં આપણને જો એમ જણાય કે ફળો હજી લીલાં છે; પુષ્પો પણ હજી કળીનીજ દશામાં હોઈને વિ પામવા પૂર્વેજ તેઓ ઠંડીથી નષ્ટ થઈ ગયાં છે; તો આપણે સમજી જઈએ છીએ કે કોઈક સ્થળે અવશ્ય કંઈક ખામી રહેલી જ્યારે આપણને જણાય કે કેટલાક માનવીઓમાંથી એક મનુષ્ય પૂર્ણ કદિપણ, સંપૂર્ણતાને તો શું પણ અર્ધ વિકાસને પ્રાપ્ત થતું નથી ત્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે અહીં પણ કાંઈક દોષ અવશ્ય રહેલોજ છે.

આપણું જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી પવનના સપાટાની સાથે અપક્વ અવસ્થામાં ફળોને નીચે તૂટી પડતાં જોઈએ છીએ તે પ્રકૃતિના નિયમને અનુસરીને પડતાં નથી. જ્યારે હજારો પુરુષો ધરાવ નાર પુરુષો અને સ્ત્રીઓ-અપાર શક્તિ ધરાવનાર મનુષ્યો-પોતાના વિકાસને પ્રાપ્ત થયા પહેલાંજ જીવનરૂપી વૃક્ષપરથી તૂટી પડે ત્યારે તેમનો પોતાનોજ કાંઈક દોષ હોય છે.

જે મનુષ્યને ઉત્તમોત્તમ શક્તિ, શિક્ષણ અને સંધિ પ્રાપ્ત હોય છે અને જેઓ માનવપ્રજામાં મહાનમાં મહાન પુરુષો હોય

છે, તેમ પણ યથાસંભવ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયા પછી જ્યારે મરણને શરણે આવી ઇચ્છા કરે છે, ત્યારે તેમને લાગે છે કે અમે તો હજી માત્ર પોતાના ગર્ભમાં સમસ્ત શક્તિઓ ધારણ કરનાર એકાદ ફૂટતા અંકુર સમાન જ છીએ! પરંતુ સ્થિતિ આવી ને આવી સદા રહેવાની નથી જ. સમસ્ત શુભ ઘટનાઓ આપણને શીખવે છે કે આનન્દપ્રાપ્તિને આ નહિ તો હવે પછીના જન્મોમાં પણ અબાધિત આત્મ-વિકાસ કરવાની સંધિ પ્રાપ્ત થશે જ.

આપણી શક્તિઓના સંપૂર્ણ વિકાસને માટે—આપણી શુદ્ધેચ્છા પરિપૂર્ણ કરવાને માટે—જોઈએ તેટલો અર્ધો સમય પણ આપણને મળે તે પૂર્વે મરણ આવી પહોંચે એ કુદરતનો મોટો અન્યાય છે, એવી માન્યતા પણ આપણી આકાંક્ષાઓની શુભતાના મજબૂત પ્રમાણ રૂપ છે.

હવે આપણે સમજવા લાગ્યા છીએ કે પ્રત્યેક સાધારણ પ્રાણીમાં પણ આદર્શ મનુષ્ય બનવાની જે આકાંક્ષા રહેલી છે તે પૂર્ણ થઈ શકે એમ છે. જો આપણે આપણા મનમાં સંપૂર્ણ નમૂનો-સંપૂર્ણ આદર્શ-આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરી રાખીએ તો તે આદર્શ અવશ્ય આપણા જીવનમાં ઉતરી આવશે અને આપણે પૂર્ણ માનવી બનીશું.

જેવા ઈશ્વર સંપૂર્ણ છે તેવા સંપૂર્ણ બનવાની દૈવી આકાંક્ષા મનુષ્યને માત્ર ઉપહાસ માટેજ આપવામાં આવી નથી, પણ તેના જેવા બનવાની તેનામાં શક્તિ રહેલી હોવાથીજ આપવામાં આવી છે.



પ્રકરણ ૨ જું—તમે વિજય અને સુખના અધિકારી છો.



"જો એક માણસ વ્યાધિ, રંકતા અને દુર્ભાગ્યનો વિચાર કરશે તો તેને એજ પ્રાપ્ત થશે અને અંતે તે એનોજ બની રહેશે. તે વિરુદ્ધના વિચાર ધનો સ્વીકાર કરશે નહિ; તે તેનાં પોતાનાં સંતાનોને પણ અનાથ કરશે અને એમજ જણાવશે કે આ વેડ મને દુર્ભાગ્યથી પ્રાપ્ત થઇ છે!"

"રંકતારૂપી નરકનો આજે ઘણાં મનુષ્યો તેથી વિશેષ ડર રાખે છે.

—કાર્લાઇલ.

"રંકતારૂપી નરક સંસ્કૃતિની નીચે ઊંડો રહી રહ્યું છે."—હેન્રી જ્યોર્જ.

"દ્રવ્ય પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે."

"સંકુચિત, બધીર અને સંશયવાળા વિચાર વડે દ્રવ્યનો પ્રવાહ વહેશે નહિ."

"રંકતાનો વિચાર ધારણ કરી રાખવાથી મનુષ્ય દારિદ્રયદાયક પરિસ્થિતિમાં રહે છે."

જ્યાં સુધી કોઇપણ મનુષ્ય લાચાર થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને મનઃકલ્પનાને છૂટી નાખવાની પરિસ્થિતિ અને રંકતાનાં કારણો સંબંધે કરવાનું ગમતું નથી અને તેનું આત્મભાન તેને એવી પરિસ્થિતિ માંથી બહાર નીકળવાના પ્રયત્ન કરે છે. પોતાની જાતને દુઃખમાં અને રંકતાની સ્થિતિમાં રાખવી એજ તેનું કર્તવ્ય છે. નિર્માણી અને ઉદાર

થાય છે. તંગી અને અભાવ એ મનુષ્યની દૈવી પ્રકૃતિને અનુરૂપ નથી. આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે માટે જે સુખ ભર્યું છે તેપર આપણે જેટલી શ્રદ્ધા રાખવી જોઇએ તેનો અર્ધો ભાગ પણ આપણે રાખતા નથી. આપણી દૈવી ક્ષુધાને સંતોષવાને માટે આપણે આપણા અંતઃકરણ અને પ્રયત્નનો જે પ્રયોગ કરવો જોઇએ તે કરવાની આપણે હિંમત કરતા નથી. આપણે જરાપણ આશંકા વિના સંપન્નાવસ્થાની માગણી કરવાની હામ ભીડતા નથી, કે જે વાસ્તવમાં આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે. આપણી ઇચ્છાઓને સંકુચિત કરીને અને આપણી પ્રાપ્તિના જરયાને મર્યાદિત કરીને આપણે વસ્તુઓ માગીએ છીએ અને નાની નાની વસ્તુઓનીજ આશા રાખીએ છીએ. સંપૂર્ણ પદાર્થો માગવાની હિંમત આપણામાં નહિ હોવાથીજ આપણે સદ્વસ્તુઓનો મોટો પ્રવાહ આવવા દેવાને માટે આપણા મનને પૂર્ણ રીતે ખોલતા નથી. આપણી માનસિક સ્થિતિ એટલી બધી મર્યાદિત હોય છે, આપણું આત્મદર્શન એટલું બધું સંકુચિત હોય છે કે આપણે બસ સંકોચ અને મર્યાદાનોજ વિચાર કરીએ છીએ. આપણે શ્રદ્ધાપૂર્વક અને અંતઃકરણપૂર્વક કલ્પના કરતા નથી. જો તેમ કરીએ તો આપણને તેના પ્રમાણમાં ફળસિદ્ધિ પણ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય.

જે મહાન શક્તિએ આપણને બનાવ્યા છે અને જે આપણો નિર્માણ કરે છે તે પ્રત્યેક માણસને અને પ્રત્યેક વસ્તુને ઉદારતાપૂર્વક પુષ્કળ દાન કરે છે; તે કોઈને [illegible] કાંઈ આપતી નહિ. [illegible] પ્રતિબંધ-કાંઈ પણ મર્યાદા-કોઈ નવા [illegible] નથી [illegible] કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી.

આપણી માગણીઓ પૂરી કરવામાં રંક થઇ જાય એવો આપણો [illegible] નથી. આપણા અંતઃકરણની ઇચ્છા પ્રમાણે આપણને આપવું

અને તેથી આપણને પૂરી રીતે મળે તેવો સ્વભાવ છે. આપણે ઘણું ઘણું માગીએ તેથી કાંઈ તેના ઘરમાં ખોટ પડી જતી નથી. સુખા-અને કાંઈ સૂર્યની પાસે તેનો પ્રકાશ અને ઉષ્ણતા માગવી પડતી નથી. પ્રકાશને ગ્રહણ કરે અને તેમાં ન્હાય એવી પ્રત્યેક વસ્તુને માટે સૂર્યનો પ્રકાશ તો આપોઆપ વહીજ જાય છે. એક બાજુની બાજુ બીજુનીને સરખામણે તેથી તેનો પ્રકાશ કિંચિત પણ ન્યૂન થતો નથી. મિત્ર બનવાથી–આપણો પ્રેમ પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપવાને અમ-થી–આપણે મિત્ર બનવાની શક્તિ ગુમાવતા નથી, પરંતુ વધારીએજ છીએ

જીવનની મહાન કુંચીઓ પૈકી એક કુંચી દેવી શક્તિને સમગ્ર પ્રવાહ આપણામાં દાખલ કરતા શીખવું એ છે. જો મનુષ્ય પોતાનામાં [illegible] દાખલ કરવાને [illegible] [illegible] સર્વ વ્યવહાર કરે [illegible]

[illegible]

જ્યારે આપણું જીવનમાંથી અભ્યાસ—આપણાં માનસનું શક્તિ નીતિના ભેદને બાજુ ઉપરની છઠ્ઠા—દૂર થાય છે ત્યારે આપણે પ્રશ્નની એટલા બધા નિકટ પરિચયમાં હોઈએ કે વિશ્વમાંની સમસ્ત સ્થૂળવસ્તુઓ આપોઆપ આપણા તરફ દોડી આવે છે. પરંતુ મુશ્કેલી એટલી છે કે ખોટા ભૂલો અને ખોટા વિચારોથી આપણે પોતેજ સદ્વસ્તુઓના [illegible] આપણા તરફ આવતો અટકાવીએ છીએ.

[illegible] [illegible] [illegible] એ આપણું અને સદ્વસ્તુઓની વચ્ચે એક અપાર્દર્શક [illegible] પડદા સમાન છે ને આપણા આત્મપરની એક એવી ભીંતો છે કે જેને લીધે આપણે ઈશ્વરરૂપી મહાન સદ્વસ્તુને જોઈ શકતા નથી.

[illegible] [illegible] [illegible] મહત્ [illegible] હવા શીખીએ [illegible] [illegible] વિચાર કરતા શીખીએ છીએ અને [illegible] [illegible] વિચારો આપણું જીવન સંકુચિત [illegible] [illegible] આપણે [illegible] થાય છે કે આપણે [illegible] [illegible] આપણું જેટલા [illegible] [illegible] કરો.

[illegible] [illegible] માં આ [illegible]

તમારે માટે તમે શક્ય માનતા નથી તે વસ્તુ તમે ક્યા નિયમને આધારે મેળવી શકશો? જગતની સદ્‌વસ્તુઓ અમારે માટે નથી, એમ જ્યારે તમે સંપૂર્ણ ખાત્રીપૂર્વક માનો ત્યારે તમે તેને ક્યા સિદ્ધાન્તને આધારે મેળવી શકો?

મર્યાદા આપણી જાતમાંજ છે, કંઈ વિશ્વકર્તામાં નથી. તેનાં સંતાનો વિશ્વની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરે એવી તેની ઇચ્છા છે; કારણકે તેણે તે વસ્તુઓ પોતાનાં સંતાનોને માટેજ બનાવી છે. એ આપણે તે વસ્તુઓને મેળવી શકતા ન હોઈએ તો તેનું કારણ એમ છે કે આપણે આપણી જાતને મર્યાદિત બનાવીએ છીએ. રંકતા, એ જગતનાં સૌથી મહાન અનિષ્ટો પૈકી એક, આવશ્યક અનિષ્ટ છે, એવી ઘણાકોની માન્યતા છે. ઘણા લોકો દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે કે ઘણા ખરા માણસો અવશ્ય રંકજ રહેવા જોઈએ અને રંકતાને માટેજ તેમનો જન્મ હોય છે. પરંતુ વિશ્વકર્તાની મનુષ્ય માટેની યોજનામાં કિંચિત પણ રંકતા, તંગી અથવા ન્યૂનતા હતીજ નહિ. કોઈ પણ મનુષ્યપર રંક રહેવાની ફરજ તેણે મૂકીજ નથી. પૃથ્વી એવા અને એટલાં બધાં સાધનોથી ભરપૂર છે કે જેમાંના ઘણાંખરાને હજી આપણે સ્પર્શ પણ ભાગ્યેજ કર્યો છે. માત્ર આપણા પોતાના અવરોધકારક મર્યાદિત વિચારોને લીધેજ આપણે સંપત્તિઓની વચ્ચે પણ રંક રહ્યા છીએ.

વિચારો એ વસ્તુઓ છે. તેઓ જીવનમાં મિશ્રિત થઈ જાય છે અને આપણા ચારિત્ર્યનું એક અંગ બને છે. જો આપણે રંક અને તંગીનાજ વિચાર કરીશું તો આપણા જીવનની તેવીજ સ્થિતિ બની રહેશે અને આપણી જાતને વિશેષ રંકતાને આકર્ષનારા લોહચુંબકરૂપે તે બનાવી મુકશે.

જેમ તેમ કરીને પેટ ભરવું, જેમ તેમ કરીને નિર્વાહ ચલાવવો,

અને જીવનને ઉન્નત બનાવવાને બદલે નિર્વાહ ચલાવવામાંજ આપણું સર્વ સમય ખર્ચી નાખવો, એ કાંઈ આપણા જન્મનો હેતુ નથી. સુસંપન્ન, સંપૂર્ણ, સ્વતંત્ર અને સુંદર જીવન એજ આપણા જન્મનો હેતુ છે.

જો આપણે સર્વ પ્રકારે કુદરતી નિયમને અનુસરતા હોઈએ તો નિર્વાહ, એ તો માત્ર આપણી જીવનરચનાની એક સાધારણ ઘટનાજ બની રહે. માનવપ્રાણીની ખરી મહત્વાકાંક્ષા તો ઉત્તમ પંક્તિના અને સુંદર મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઈએ; પૈસાના ભક્ત બનવાને બદલે મનુષ્ય બનવું એજ હોવી જોઈએ.

માટે હવે 'ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણો' અને રંકતાના વિચારને તિલાંજલિ આપી ઉન્નતિનાજ વિચારને સ્થાન આપવાનો નિશ્ચય કરો. તમારી પ્રકૃતિને અનુરૂપ એવી જે સુસંપન્નાવસ્થા અને શ્રીમંતાઈ, તેને સતતજ ચિંતન પાછળ ચિત્તથી વળગી રહેવાનો ઠરાવ કરો.

આ પણ ખરૂંજ છે કે આપણે આપણી પોતાની દુનિયામાંજ વસીએ છીએ. આપણે જોતા પણ છીએ તે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે. પ્રત્યેક માણસ પોતાના વિચાર હોય તેવીજ દુનિયા પોતાને માટે રચે છે. તે પોતાની આસપાસ સુસંપન્નાવસ્થાને કે તંગીને પોતાના વિચારોને લીધેજ લાવી મૂકે છે.

ઈશ્વરના માનવપુત્રોનો જન્મ દુઃખના કાદવમાં ખુંચી રહેવાને માટે જન્મ્યા નથી, પરંતુ ઉન્નતિના આકાશમાં વિહરવાને માટેજ જન્મ્યા છે. તેઓ ઉંચે જવાને જન્મ્યા છે, નીચે જોવાને જન્મ્યા નથી. તેઓ [illegible] પડી રહેવાને નહિ પરંતુ [illegible] જગ સામે કરવાને જન્મ્યા છે. પરમાત્માના [illegible]રૂપ માનવીને માટે કોઈપણ વસ્તુસ્થિતિ આ જગતમાં અશક્ય નથી; આપણે કોઈપણ ભવ્ય, ઉદાત્ત અને મહાન વસ્તુ-

સ્થિતિને નહિ મેળવી શકીએ એમ નથી. માત્ર રેક
વિચારે-સંકુચિત વિચારે-જ આપણને મર્યાદિત કરી રાખ્યા છે. જો
આપણે આપણા જ્ઞાન વિષે, આપણા જન્મસિદ્ધ હક વિષે વિશે
વિસ્તૃત-વિશાળ ભવ્ય-વિચાર ધરાવતા થઇએ; જો આપણે દીન
સંતાપ, અકવાદ, પ્રમાદ અને અજ્ઞાનને બદલે સીધે સીધા આપ
દૈવ્ય વારસાની માગણી કરીએ; સમસ્ત સારી, સુંદર અને સા
વસ્તુઓની માગણી કરીએ; તો આપણે પણ બીજા શ્રીમાનો
મહાન પુરૂષોના જેવું-એટલુંજ નહિ પણ ખુદ પરમાત્માના જેવું જ
આપણા જીવનને બનાવી શકીએ. જો આપણી શ્રદ્ધા સંકુચિત ન હો
જો આપણા જન્મસિદ્ધ હક વિષેનો આપણો વિચાર હલકો ન હો
તો આપણે રંક રહીએજ નહિ. મનુષ્યની રચનામાં અને પરિસ્
તિમાં રહેલા પુષ્કળ પ્રમાણો આ વાત દર્શાવી આપે છે કે જગ
માંના રાજા મહારાજાઓ કરતાં પણ અનર્દ સુખ સંપત્તિ અને સ
ભોગવવાનો પ્રત્યેક મનુષ્યને જન્મસિદ્ધ હક છે.

જો આપણે ઇશ્વરની પ્રતિમા હોઈએ અને તેનાં સંત
હોઇએ તો આપણે મહાન અને ભવ્ય ચીજોની અપેક્ષા શા મ
ન રાખવી ? તેની જે જે વસ્તુઓ છે, વિશ્વમાં જે જે સું
અને ઉત્તમ ચીજો છે, તે સર્વપર આપણો હક છે. જગતની સમ
સદ્દવસ્તુઓ તરફ આપણું મન ઉઘાડવું અને તેમની અપેક્ષા રાખ
તથા તેમની કદર કરવી એ તેમની પ્રાપ્તિની સાથે ઘાડો સં
ધરાવે છેજ.

રાજાઓના રાજા પરમાત્માનાં સંખ્યાબંધ પુત્ર પુત્રી
કે જેમનો જગતના સમસ્ત સદ્દવસ્તુઓપર હક છે, તે
જ્યારે સ્વપ્નાવસ્થા-અનિર્વચનીય શ્રીમંતાઈ-ના ખુદ તેમ
આંગણામાં થઇને વહેતા તથા અપાર માલ લઇ જતા

ધારેલા હિતાર્થરજ પૂએ મરે છે ત્યારે અવશ્ય એમાં તેમનો પોતાનોજ કાંઇક દોષ છે.

આપણા હાલના સંયોગો, આપણી હાલની નિર્ધનતા કે ધનિકતા, આપણા હાલના મિત્રો કે શત્રુઓ, આપણું હાલનું સુખ કે દુઃખ, એ સર્વે મોટે ભાગે આપણા પોતાનાજ વિચારનું પરિણામ છે; અને તેજ પ્રમાણે, વર્તમાનમાં જેવા વિચાર આપણે સેવીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં આપણે બનવાના છીએ. જો આપણે તંગી વિષેજ હંમેશ વિચાર કર્યો હશે તો આપણી ભાવી પરિસ્થિતિ પણ તેવીજ બનશે. જો આપણે ઉદાર અને વિશાળ વિચાર કર્યા હશે, જો આપણે વૈભવાવસ્થા અને ઉન્નતિ વિષેજ વધુ વિચાર કર્યો હશે તો આપણો ભવ પણ તેવાજ પ્રકારનો થશે; બીજા સંયોગો પણ આપણને તેવાજ પ્રકારના આવી મળશે. આપણે આ જગતમાં જે જે વસ્તુઓ જોઇએ છીએ અને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે સર્વ પ્રથમ વિચારનાજ આકારમાં ઉદ્ભવી હતી અને તે વિચારનેજ અનુરૂપ બનેલી છે. માટે વર્તમાનમાં પણ આપણે જેવા આપણા વિચાર રાખીશું તેવાજ ભવિષ્યમાં બનીશું.

જો તમે તમારી સ્થિતિથી અસંતુષ્ટ હો, જો તમને તમારું હાલનું જીવન સંકટમય અણગમતું હોય અને તેનો દોષ જો તમે તમારા ભાગ્યને અથવા બીજા કોઇને માથે આરોપતા હો, તો તમારે નકી સમજી રાખવું કે હાલમાં તમારી જે કંઇ સ્થિતિ છે તેના તમેજ જવાબદાર છો. તે તમારા પોતાનાજ વિચાર અને વર્તણુંકનું નિયમાધીન પરિણામ છે અને એ બદલ તમારી [illegible] ભાગ્ય કોઇને પણ તમારે ઠપકો આપવાનો નથી.

મનુષ્યના જેવા વિચાર તેવીજ તેના જીવનની [illegible] જો તેના વિચાર શુદ્ધ હશે તો જીવન પણ શુદ્ધ રહેશે, અને [illegible]

રોની પાછળ જો પ્રયત્ન પણ તેજ દિશામાં કરાતો હશે તો તેવી સ્થિતિ સત્વર બની પણ શકશે.

સમસ્ત સદ્વસ્તુઓની મહાન અવસ્થાપક, અમર્યાદ શુભ શક્તિના ભંડારનું મૂળ, "વાવો તેવું લણો" એ અનિવાર્ય સિદ્ધાંતનું મૂળ, એવી જે પરમાત્મસત્તા તેના ઉપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખતાં આપણે શીખીએ અને આપણી સ્થિતિ સુધારવાને યથાસંભવ દરેક પ્રયત્ન કરીએ તો એવી દશા આપણે અવશ્ય ભોગવીશું કે જેથી તંગી કે દુઃખ એ શું વસ્તુ છે તે જાણીશું પણ નહિ. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે જગન્નિયંતાની દૈવી શક્તિ ઉપર જ આપણી સૌથી વધારે અશ્રદ્ધા છે! એક બાળકને પોતાનાં પ્રેમી માતાપિતા સાથે જેટલો સંબંધ છે તેથી પણ વધારે સંબંધ આપણો અનંત પરમાત્મશક્તિની સાથે હોવા છતાં આપણે તે સંબંધનેજ બીજી બધી બાબતો કરતાં વધારે ભૂલી બેઠા છીએ! "મારી સમસ્ત આવશ્યકતાઓ પૂરી કરવામાં આવશે; આ વસ્તુઓ જ્યાંથી આવી છે ત્યાં બીજી પણ તેવી પુષ્કળ ચીજો ભરેલી છે." એવા પૂર્ણ વિશ્વાસ અને ખાત્રીપૂર્વક એક બાળક પ્રત્યેક વસ્તુને ગ્રહણ કરે છે.

આપણી શક્તિઓ વિષે આપણે જેવા સારા અભિપ્રાય ધરાવવા જોઈએ તેથી અર્ધો સારો અભિપ્રાય પણ આપણે ધરાવતા નથી; આપણે જેટલું કામ કરી શકીએ તેમ છીએ તેથી અર્ધું પણ કરવાની આપણે હિંમત ધરી શકતા નથી; આપણે જેટલું માગવાને હક્કદાર છીએ તેના અર્ધા ભાગની પણ માગણી કરી શકતા નથી અને એટલા માટેજ આપણે થોડી વસ્તુઓ મેળવીએ છીએ. આ જગતમાં પુષ્કળ વસ્તુઓ આપણી હોવા છતાં આપણે તેની માગણી કરતા નથી તેટલા માટેજ આપણે સત્ત્વવિહીન પરતંત્ર અને દુઃખી છીએ. આપણે કદમ કદમ ભૂલીએ છીએ

જગતમાં એવાં પણ સંખ્યાબંધ માણસો છે કે જેઓ દારિદ્રમાં
રહેવાને અર્ધા રાજી છે. તેઓની ઇચ્છા શ્રીમાન થવાની હોય
છે ખરી, પણ દારિદ્રમાંથી નીકળવાને તેઓ મરણિયા થઈને પ્રયત્ન
કરતા નથી; અથવા કદાચ તેઓ સખ્ત પરિશ્રમ કરતા હશે, પરંતુ
તેમણે સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા છોડી દીધી હશે.

રંકતાના ડરથી, તંગીમાં આવવાના સંભવો વિષે યત્ર...
વાથી, નિર્વાહનાં પૂરતાં સાધનના અભાવ વિષે બોલવાથી અને
રંકતા વિષે વાતો કર્યા કરવાથીજ ઘણા માણસો પોતાને રંક રાખે છે.

ઘણાં કુટુંબોમાં છોકરાંઓનાં મન રંકતાનાજ વિચારથી ભરપૂર હો...
છે. સવારથી સાંજ સુધી તેમના સાંભળવામાં રંકતાનીજ વાતો આ...
કરે છે. તેઓ સદા દારિદ્રમયજ દશા જુએ છે અને અનુભવે છે.
આસપાસની પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી પણ તેમને રંકતાનીજ સૂચના મ...
કરતી હોય છે. આવા વાતાવરણમાં ઉછરેલાં છોકરાંઓને વારસા...
પણ પોતાનાં માતાપિતાની રંકતાજ મળે તેમાં શું આશ્ચર્ય છે!

તમારો રંકતાનો ડર, નિર્વાહ માટેની તમારી વારંવારની ચિં...
પેલા રજાના અને તહેવારના દિવસો વિષેનો તમારો ભય, એ સ...
તમને માત્ર દુઃખી બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમને સારી સ્થિતિ...
આવવાને પણ નાલાયક બનાવે છે. આવી રીતે જે બોજો અત...
સુધીમાં ઘણો ભારે થઈ પડ્યો છે તેમાં તમે માત્ર ઉમેરો કરો છો.

ભાવી ગમે તેટલું કાળું દેખાતું હોય અને સંયોગો ગમે ટેટલા
ખરાબ હોય, તોપણ જે જે વિરોધી વસ્તુસ્થિતિના વિચારો મન...
પેસવા માગે તેના તરફ તો જોવાની પણ ચોકખી ના પાડો તથ...
ગુલામ બનાવનારી અને તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિને બહાર આવતા
અટકાવનારી કોઈપણ વસ્તુસ્થિતિને ચિંતવવાથી દૂરજ રહો.

રંકતાના વિચારો, તથા તંગી અને અભાવના વિચારો ઉન્નતિ સાધશે એવી આશા તમે ક્યા તત્ત્વજ્ઞાનને આધારે રાખી શકો? જેવી તમારી મનોવૃત્તિ હશે અને જેવા તમારા આદર્શો હશે તેવીજ તમારી સ્થિતિ થશે. જો તમારા આદર્શો અને માન્યતા ક્ષુદ્ર દરિદ્રતાના હશે તો તમારી સ્થિતિ પણ તેવીજ થશે—રહેશે.

જે છોકરો વકીલાતની પરીક્ષામાં પાસ થવાની આશા વિના અને પોતે વકીલ તરીકે સફળ થઇ શકનાર નથી એવી માન્યતા સહિત વકીલ થવાનો પરિશ્રમ કરતો હોય તે નિષ્ફળજ થવાનો. જેની આપણે આશા રાખીએ છીએ તેજ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે; અને જો આપણે કોઇ પણ ચીજની આશા ન રાખીએ તો આપણને કોઇ પણ વસ્તુ પ્રાપ્ત થતી નથી. જેમ ઝરાનું પાણી કદિ પણ તેના મૂળ કરતાં ઉંચું જઇ શકતું નથી, તેમ રંક સ્થિતિમાં રહેવાનો પૂર્ણ અથવા અર્ધ વિચાર રાખનાર કોઇ પણ માણસ ઉન્નત થઇ શકતો નથી.

પ્રત્યેક માણસે ઉન્નતિ રૂપી સૂર્યની તરફજ પોતાનું મુખ રાખીને તે તરફજ સીધા ચાલવા માંડવું જોઇએ. સુખ અને સફળતા એ પ્રત્યેક માનવપ્રાણીના અનિવાર્ય હક્કો છે.

પ્રત્યેક કાર્યનું મૂળ અને શરૂઆત મનમાંજ રહેલી છે. પ્રત્યેક ઇમારત એ પ્રથમ માનસિક રૂપમાંજ પેદા થઇ હોય છે. મકાન પ્રથમ તેના સર્વ અંગો સહિત શિલ્પશાસ્ત્રીના મનમાંજ બંધાય છે. કૉન્ટ્રાક્ટર તો તેના મૂળ કલ્પના પ્રમાણે પત્થર, ઇંટ અને ઇતર વસ્તુઓને ગોઠવે છે. આપણે સર્વ પણ પ્રથમ આ ના જીવન રૂપી ઇમારતને આપણા મનમાં બાંધીએ છીએ. આપણા જીવનમાં જે કાંઇ કાર્યો આપણે કરીએ છીએ તે સર્વની પૂર્વે કાંઇ પણ પ્રકારનું માનસિક ચિત્ર તો આપણે તૈયાર કર્યું હોય છેજ.

કેટલાક લોકો દ્રવ્યોપાર્જન કરવા ઇચ્છે છે, પરંતુ તેમનું [illegible] એટલાં મર્યાદિત-એટલાં સંકુચિત-હોય છે કે તેમને પુષ્કળ [illegible] મળતું નથી.

જે માણસ ઉન્નતિની ઇચ્છા રાખે છે તે સતત [illegible] મનમાં દ્રવ્યની ઇમારત બાંધે છે. પ્રથમ તો આપણે [illegible] ઉન્નતિનું ચિત્ર આલેખાવું જોઇએ. બહાર ઇમારત ચણવા [illegible] પણ તે કાંઈ વધારે મહત્વનું છે. કલ્પના ઉત્પન્ન કરવાને [illegible] માનસિક ચિત્ર તૈયાર કરવાને માટે-જેટલી યોગ્યતાવાળા [illegible] આવશ્યકતા હોય છે તેટલી યોગ્યતાવાળા પુરૂષની, તૈયાર ચિત્ર [illegible] ઇમારત ચણવા માટે હોતી નથી. ખંતપૂર્વક કરેલી કલ્પના-[illegible] માનસિક ચિત્ર-માળખાને ચણી ક્રિયાશક્તિઓની પણ [illegible] માનસિક ચિત્ર યોગ્ય રીતે દોરાયું હોય છે તેમ તેની સફળતાની [illegible] શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે. અને સફળતાની પ્રાપ્તિ પણ તેમ થાય [illegible]

ચાલો ત્યારે હવે આપણે [illegible] નવીન [illegible] [illegible] સ્થાપિત કરીએ. આજ [illegible] [illegible] કરી [illegible] આપણે હવે આપણી [illegible] [illegible] વિચાર અને પ્રયત્ન [illegible] [illegible] મન પરિણામ અને શ્રદ્ધા [illegible] [illegible] અનુકૂળ પરિસ્થિતિઓના [illegible]

હોય તે રંક છે એમ નથી, પરંતુ જે માણસ વિચાર, કલ્પના, મનોવૃત્તિ અને ભાવનામાં રંક હોય છે તેજ ખરેખરો ગરીબ છે. જે માણસ પોતાની જાત વિષેના અભિપ્રાયમાં, પોતાના ભાગ્ય સંબંધી વિચારોમાં અને જ્ઞાન–ચારિત્ર્યમાં રંક હોય છે તેજ ખરેખરો રંક છે.

આ વાત ખુબ યાદ રાખો કે "આપણું માનસિક દારિદ્રય આપણને રંક રાખે છે—બનાવે છે."

માનસિક શક્તિઓમાં કેટલું બધું બળ રહેલું છે તે વાત ઘણા થોડા લોકો જાણે છે! પ્રત્યેક વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થાય તે પૂર્વે તે પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે, એ વાત પણ કેટલા થોડા લોકો જાણે છે! જો આપણે માનસિક ઇમારત સારી રીતે બાંધી જાણતા હોઈએ તો આપણે બાહ્ય ઇમારત સારી બનાવી શકીએ, એ સિદ્ધાંત બહુ થોડાજ માણસો જાણે છે. એક કોલંબસ, એક મહંમદ, એક વૉશીંગ્ટન, એક બુદ્ધ, એક શંકરાચાર્ય, એક ચૈતન્ય, એક ગાંધી, એક દયાનંદ, એક પ્રતાપ, એક શિવાજી પ. ના મનમાં એવા તો ચોક્કસ અને અદ્ભુત પરિસ્થિતિઓ [illegible]

[illegible]

જો વિગત, ઉન્નત અને [illegible] બનાવે છે અને સર્વ વસ્તુસ્થિતિ પણ પરમાત્મા સાથે ઐક્ય તો અહં સંબંધ સાધી શકે તે સત્ય [illegible] અંદરથી [illegible] પ્રાપ્ત કર્યા વિના રહેવું નથી.

ઉન્નતિકારની થવાને માટે આપણે ઉન્નતિની ભાવના ધારણ કરવી જોઈએ. [illegible] અને [illegible] વિચાર આપણે કરવો જોઈએ. [illegible] પૂર્ણ [illegible] ઉન્નતિ [illegible] આપણે [illegible] [illegible] અને [illegible] પણ આપણે વિશ્વાસ અને નિશ્ચય નહીં [illegible] આ પ્રમાણે કેટલા પ્રમાણમાં આપણે [illegible] [illegible] આપણી [illegible] છે.

[illegible] નિયમોને અનુસરવાથી જેટલું અસરકારક પરિણામ આવે છે તેટલું અસરકારક પરિણામ [illegible] પૈસા [illegible] આવતું નથી. આપણે જે વસ્તુનું ચિંતન કરીએ છીએ તે વસ્તુઓ [illegible] આપણે [illegible] જો આપણે [illegible] વિષે ચિંતન કરીએ [illegible] આપણા [illegible] અને [illegible] પ્રાબલ્ય હોય, તો તે [illegible]

[illegible] આપણે [illegible] કરીએ તે પૂર્ણ આપણે [illegible] આપણું [illegible] જાણી લેઈએ.

[illegible] અર્થમાં વાપરીએ છીએ [illegible] ઉન્નતિ [illegible] અને [illegible]

[illegible] પ્રતીતિ; અને [illegible] સાથેના તાદાત્મ્યની [illegible] વસ્તુઓના [illegible] વ્યક્તિત્વ [illegible] આત્માની [illegible] પણ [illegible] પ્રાપ્તિની પ્રતીતિ; એજ સાચી ઉન્નતિ છે.



પ્રકરણ ૩ જું—કામ કરવું એક વસ્તુને માટે અને આશા રાખવી કોઈક બીજીજ વસ્તુ માટે!

આપણે જે જે વસ્તુસ્થિતિની આશા રાખીએ છીએ તેજ વસ્તુસ્થિતિ આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. કોઈપણ વસ્તુસ્થિતિ કોઈપણ વખત કીમત કર્યા વિના પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. તો પછી નિષ્ફળતાનાજ બીજ તમે વાવી રહ્યા હો ત્યારે તો સફળતાની આશાજ કેવી રીતે રાખી શકો ?

આપણે કદી, ઉદાસ અને નિરાશાજનક બની તરેહવાર જેવા કરીએ તો તે અગ્નિમાં બળવા સમાન છે, ખરી બાજુ આપણો યત્ન ભલે ફક્ત તરેહનો હોય, તો પણ તે આવી ભાવનાઓ આપણા યત્નના પરિણામને મારી નાખે છે.

ઘણા લોકોના મનોવૃત્તિ તેમના વર્તનને અનુરૂપ હોતી નથી, તેથીજ તેઓ પોતાના પ્રયત્નના મોટા ભાગને નિષ્ફળ કરે છે. તેઓ કાર્ય એક વસ્તુને માટે કરતા હોય છે, અને આશા બીજીજ વસ્તુની રાખતા હોય છે! જે વસ્તુની તેઓ શોધ કરતા હોય છે તેનાથી ઉલટાજ પ્રકારની ભાવના રાખીને તેઓ, ખુદ તે વસ્તુનોજ અનાદર કરે છે—તેને આવતી અટકાવે છે.

દ્રવ્યની આકાંક્ષા છતાં રંકતાનો ભય રાખવો—ઇપ્સિત વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની પોતાની શક્તિ વિષે શંકા: રેખ્યા કરવી, એ તો પશ્ચિમ તરફ પ્રયાસ કરી પૂર્વ તરફ પહોંચવાની આશા રાખવા બરાબર છે ! આવી રીતે માણસ પોતેજ જ્યારે નિષ્ફળતાનું આકર્ષણ કરે ત્યારે તેને કોઇપણ સહાય કરી શકે નહિ.

વિજય પ્રાપ્ત કરવાની વાંચ્છનાવાળા મનુષ્યે તો વિજયનો અને ઉન્નતિનોજ વિચાર કરવો જોઇએ. તેણે પ્રગતિ, ઉત્સાહશક્તિ, કર્તૃત્વશક્તિ, શોધકશક્તિ અને સૌથી વિશેષ સૌભાગ્યનો વિચાર કરવો જોઇએ.

જે દિશા તરફ તમારી દૃષ્ટિ હશે તેજ દિશામાં તમે જઇ શકશે. માણસ પાછે પગે ચાલવામાં સફળ ન થતાં ખાડામાં કે કોતરમાં પડી દુઃખીજ થવાનો.

તમે રંકતા તરફ દૃષ્ટિ રાખશો તો તમે તેજ માર્ગે જશો. અને જો તમે રંકતા સાથેનો સર્વ સંબંધ તોડી નાંખશો—તેનું ચિંતન, તેમાં વાસ્તવ્ય અને તેની ઓળખાણ નહિ રાખો—તો, તમે સંપન્નાવસ્થા તરફજ પ્રગતિ કરવા માંડશો.

ઘણા લોકો શ્રીમંત બનવાને મથી રહ્યા હોય છે, છતાં તેઓ પોતાના અંતઃકરણમાં એમજ માનતા હોય છે કે આપણે કોઇ દિ ... થઇ શકવાના નથી. આમ કરીને તેઓ શ્રીમંતાઇને આકર્ષ ... રે છે. આપણી રંકતાની ભાવના, આપણી શંકા અને ભય, આપ ... આત્મશ્રદ્ધાનો અભાવ અને અનંત વસ્તુસ્થિતિઓના ... પ પ્રમાણે ... આપણું ... એજ આપણને રંક ... છે

કહેવત છે કે "ઘેટું ... કરે છે તે ... એક ... " તમે કેટલીવાર તમારું ...

મુકાય છે કે તે ઇચ્છિત વસ્તુસ્થિતિનું આકર્ષણ કરનાર લોહ-ચુંબક બને છે.

મેં એવો કોઇપણ માણસ જોયો નથી કે જેણે પોતાની જાત પર અને ધારેલું કામ પાર પાડવાની પોતાની શક્તિપર શ્રદ્ધા રાખી હોય અને પોતાના લક્ષ્યપર સતત દૃષ્ટિ રાખીને તેને પ્રાપ્ત કરવાને માટે હિંમતપૂર્વક પ્રયાસ કર્યો હોય તે છતાં પણ તેણે તે બાબતમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરી ન હોય. ઇચ્છામાંથી તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાર પછી સાક્ષાત્કાર થાય છે.

તમારા મનને ઉન્નત-ઉત્તેજક વૃત્તિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે જે કાર્ય માથે લો છો તેને તમે અંતે પાર પાડશોજ એ વિષે એક પળ પણ શંકા લાવો નહિ.

શંકાઓ દગલબાજ હોય છે. તેઓ તમારી સંકલ્પશક્તિનો નાશ કરે છે અને તમારી મહત્વાકાંક્ષાને નિઃસત્વ બનાવી દે છે. વારંવાર મનમાં બોલો કે "મને જેની આવશ્યકતા છે તેને હું અવશ્ય પ્રાપ્ત કરીશ; એ મારો હક્ક છે અને હું તે હક્ક જરૂર ભોગવીશ."

"અમે વિજય, આરોગ્ય, સુખ અને ઉપયોગિતાને માટે જન્મ્યા છીએ અને અમારી જાત સિવાય બીજી કોઇપણ વસ્તુ તેનાથી અમને વંચિત રાખી શકે એમ નથી" એ વિચાર વારંવાર તમારા મનમાં ધારણ કરવાથી મહાન અસર ઉત્પન્ન થાય છે; જે ઉત્તરોત્તર દૃઢમૂલ બની જાય છે અને તેમાં અત્યન્ત આકર્ષણશક્તિ હોય છે.

આવા નિશ્ચયાત્મક વિચારને-અંતે વિજય પ્રાપ્ત થશે તેવી આશા અને ખાત્રી ... કરવાનો અભ્યાસ પાડો અને આ પ્રકાર ... અભ્યાસને ... એટલે અલ્પ સમયમાંજ તે વસ્તુઓને માટે તમે ... અને પ્રયત્ન કરો છો તે તમારી ... આવી આવે છે તે જોઇને તમે આશ્ચર્યમુગ્ધ બની જશો!

આને મજબૂત રીતે બંધ કરી દેશે.

આપણી માનસિક શક્તિઓની સ્થિતિ આપણા અંગત નોકરોના જેવીજ હોય છે. આપણે તેમના તરફથી જે વસ્તુની અપેક્ષા રાખીએ છીએ અને જે કામ કરી આપવાનું આપણે તેમને ફરમાવીએ છીએ તેજ તેઓ આપણને કરી આપે છે. જો આપણે તેમનાપર આધાર અને વિશ્વાસ રાખીએ તો તેઓ આપણને ઉત્તમ વસ્તુઓ આપશે; જો આપણે ડરીશું તો તેઓ પણ ડરશે.

નિરાશાવાદીઓ સંયોગોનીજ વાટ જોતા બેસે છે. તેઓ એમજ ધાર્યા કરે છે કે સંયોગો કોઈ પણ પ્રકારે એની મેળેજ બને છે અને તેમને ઉભા કરવામાં કે ફેરવવામાં તેમનું પોતાનું કોઈપણ વળે તેમ હોતું નથી.

પરંતુ ખરૂં જોતાં આ જગતમાં નિશ્ચયાત્મક ઉત્પાદક મનોવૃત્તિએજ સમસ્ત મહાન કાર્યો સિદ્ધ કર્યાં છે. સમસ્ત કાર્યસિદ્ધિઓની પીઠ પાછળ ઉત્પાદક-આકર્ષક-નિશ્ચયાત્મક-શક્તિજ ઉભી રહેલી હોય છે. એક દૃઢ અને બળવાન વ્યક્તિ એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરે છે કે જે સંયોગોને અને ઘટનાઓને બનવાની ફરજ પાડે છે. પોતાની જાતે કંઈ પણ વસ્તુ હાલતી ચાલતી નથી. એમ જાણીને તે હમેશાં એવી શક્તિઓને ગતિમાં મૂકે છે કે જે સંયોગોને-ઘટનાઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

બીજા હાથપર ઘણા નિશ્ચયાત્મક મગજો પણ તેમની આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરનારી અસરોથી દબાઈ જઈને નિષેધાત્મક બને છે. તેઓ ધીમે ધીમે પોતાની જાતપરથી વિશ્વાસ ખોતા જાય છે. કેટલીકવાર આવા અવિશ્વાસનો પ્રારંભ ઇતર માણસોની અશક્તિ જોવાથી પણ થાય છે, તો કેટલીકવાર 'અમે અમારો ધંધો સારી રીતે જાણતા નથી' એવી માન્યતાથી પણ થાય છે. અલ્પ સમય પછી આવી વિભેદક માન્યતાને લીધે મનુષ્યની સર્જકશક્તિ દુર્બળ થઈ જાય છે,

અને આવી દુર્બળતાનો ભોગ થઇ પડેલો મનુષ્ય પૂર્વવત્ ભરોસાથી કાર્ય કરી શકતો નથી. તે ધીમે ધીમે શીઘ્ર નિશ્ચય કરવાની શક્તિને ગુમાવતો જાય છે અને અલ્પ સમયમાં કોઈ પણ મહત્ત્વની બાબતનો નિશ્ચય કરતાં ડરવા લાગે છે. તેમનું મન ડચુપચુ બની જાય છે અને આ પ્રકારે, તે કે જે એકવાર બીજાઓનો નેતા હતો, તે હવે બીજાઓનો અનુયાયી બની રહે છે.

આપણે જે કાર્ય કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીએ છીએ તેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખીએ છીએ; જેની દૃઢ આશા રાખીએ છીએ તેનેજ સિદ્ધ કરવાને આપણી માનસિક શક્તિઓ પ્રવૃત્ત થાય છે. ખુદ આશાની પ્રબળતા પોતેજ કાર્યને સિદ્ધ કરનારી સમસ્ત માનસિક ક્રિયાઓના બળને આણે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મનની સમગ્ર શક્તિઓ આપણી આશા અને નિશ્ચયને અનુરૂપ બને છે.

જે વસ્તુને આપણે આપણું અંતઃકરણ અર્પણ કર્યું હોય તે વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાનો આપણો નિશ્ચય એ એક નમુનો છે અને તે નમુના પ્રમાણે કામ કરવાને આપણું મન પ્રયત્ન કરે છે. આપણું માનસિક ચિત્ર ઉત્પાદકશક્તિઓને માટે નમુના તરીકે વપરાય છે.

જે માણસ ધણોજ આશાવાન હોય છે અને પોતાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નિશ્ચયવાળો હોય છે તેના માર્ગમાં ગમે તેવું વિઘ્ન આવે તો પણ તે પોતાના નિશ્ચયથી સહસ્રનાના સંભ્યાસથ સ એોને દૂર કરે છે જ્યારે આ શત્રુઓ દુર્બળ અને અનિશ્ચયી મનુષ્યને નમાવું ખવડાવે છે.

આપણા અંતરાત્મામાં એટલી બધી ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે કે જેનું આપણે વર્ણન પણ કરી શકતા નથી. આ શક્તિ આપણી ગમે તેવી મોટી આશાઓ પણ ભાનવે છે અને આપણાં ગમે તેવા મહાન નિશ્ચયોને પાર પાડે છે.

દાખલા તરીકે, જો હું આગ્રહપૂર્વક એવો વિચાર પ્રદર્શિત કરૂં કે "હું કુછ ગણત્રીનો માણસ નથી; હું માત્ર 'મામુલી માણસ' છું; હું બીજા લોકોના જેટલો સારો નથી;" તો અલ્પ સમય પછી હું આ વાતને સત્ય માનવા લાગીશ અને મારા અંતઃકરણ પર એ ભયંકર સ્વીકાર અંકિત થઇને મારૂં માનસિક યંત્ર મારે માટે 'વિસાત વગરના માણસ' નો નમુનો ઘડવા લાગશે. જો હું તંગી, દુર્બળતા અને અશક્તિનો જ વિચાર સ્વીકારીશ તો તેજ નમુના પ્રમાણે મારૂં જીવન ઘડાશે અને હું દુર્બળતા, નિર્બળતા તથા રંકતાજ મેળવીશ.

પરંતુ અન્ય પક્ષે, જો હું દ્રઢતાપૂર્વક એમ માનું કે જગતની સમસ્ત સદ્‌વસ્તુઓપર મારો હક્ક છે અને તે વસ્તુઓ મારા જન્મસિદ્ધ હક્કની રૂએ મારી પોતાનીજ છે; જો હું દૃઢતાપૂર્વક વિશ્વાસ દૃઢતાપૂર્વક પ્રદર્શિત કરૂં અને વારંવાર નિશ્ચયપૂર્વક જાહેર કે મારી જીંદગીનું મહાન કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે પાર પાડવાને હું શક્તિમાન છું. વળી જો હું ખાત્રીપૂર્વક જણાવું કે 'હું' શક્તિમાન છું, નિરોગી છુ, મારામાં કિંચિત પણ વ્યાધિ, દુર્બળતા વા અશક્તિ નથી તો હું મારા મનને એટલું નિશ્ચયાત્મક-એટલું ઉત્પાદક-બનાવી દઉં કે તે મારી ઇપ્સિત વસ્તુનો નાશ કરવાને બદલે તેને ઉત્પન્ન કરે અને તેને છિન્નભિન્ન કરવાને બદલે તૈયાર કરશે.

ઉત્પાદક વિચારજ આરોગ્ય અને ઉન્નતિ લાવે છે. ઉત્પન્ન કરવું એ આપણી શક્તિઓનો હેતુ છે. નિષેધાત્મક વિચારજ ક્લેશ, વ્યાધિ અને સર્વ પ્રકારના દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. ઉત્પાદક વિચાર મનુષ્યનો સંરક્ષક છે. તે એને સર્વ પ્રકારની આપત્તિ અને વ્યાધિઓથી બચાવે છે. આ જગતમાં દેખાતા નિષ્ફળ ... ના સેંકડામાના લગભગ નવાણું મનુષ્યો નિષેધાત્મક વિચાર કરવાથી

હોય છે; જ્યારે સફળતાની સેનાના સૈનિકો નિશ્ચયાત્મક અને ઉત્પાદક વિચારો કરનારા હોય છે.

બળવાન નિશ્ચયાત્મક મનોવૃત્તિ એ આત્મસંયમનું ઉત્તમોત્તમ સાધન છે.

આપણી તુલનાશક્તિ ખામીવાળી હોવાથી આપણે જ્યારે પણ નિષેધાત્મક વિચારો કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખોટનો વ્યાપાર કરીએ છીએ. એ વ્યાપારમાં આપણે મૂડી બહુજ થોડી રોકીએ છીએ અને મૂર્ખતાભર્યું કામ કરીએ છીએ. નિષેધાત્મક મન મહત્ત્વના પગલાં લેવાની સ્થિતિમાં હોતું નથી. જ્યારે આપણે ટોકર ખાઈએ છીએ, ખરાબ દાખલા આપી પડીએ છીએ, ખોટા સાહસો કરીએ છીએ અને અનુચિત કરારો કરી છીએ, ત્યારે આપણે મોડે મોડે એમ હતાશ, નિરાશ, અને ખિન્ન સ્થિતિમાંજ હોઈએ છીએ.

જ્યારે આપણું મન નિષેધાત્મક હોય છે ત્યારે આપણે હંમેશાં કાપુરુષ હોઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે નિશ્ચયાત્મક વિચારો કરતા હોઈએ અને કાર્ય ઉત્પન્ન કરતા હોઈએ ત્યારે નિષેધાત્મક, નિરાશામય, દુર્બળ, અવ્યવસ્થિત વિચારોને આપણાપર અસર કરવાની સંધિ મળતી નથી. આપણા અનુત્પાદક સમયમાંજ ભય, સંતાપ, ચિંતા, તિરસ્કાર અને ઇર્ષ્યા વિગેરે નિષેધાત્મક ભાવનાઓ પોતાનું વિધ્વંસક કાર્ય કરી શકે છે. જે વખતે નિશ્ચયાત્મક શક્તિ ફળદ્રુપ ઉત્પન્ન કરવામાં નિમગ્ન હોય છે ત્યારે ધ્વંસકારી, નિરોધાત્મક વિચારો આપણને સતાવી શકતા નથી. નિષેધાત્મક વિચારવાળા લોકો દુઃખ—શોકના ભોગ થઈ પડે છે.

વ્યવસ્થિત મન નિયમાનુસાર કાર્ય કરે છે. જ્યાં સુધી વ્યવસ્થા હોય નહિ ત્યાં સુધી માનસિક શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કાર્ય કરી શકતી નથી. તેઓ વ્યવસ્થાનેજ નમ્રતાપૂર્વક પ્રત્યુત્તર આપે છે. અનિયમિ-

સત્તાની સામે તો તેઓ બંડજ ઉઠાવે છે. તેઓ નૈતિકતાના જેવાં હોય છે; તેમને માટે નિયમ-વ્યવસ્થા-જાળવનાર નેતા-સેનાપતિની જરૂરજ હોય છે.

આપણા સતત વિચારબળ અને આગ્રહના પ્રમાણમાંજ આપણામાં કર્તૃત્વશક્તિ આવે છે. પણ લોકોમાં વિચારનું બળ એટલું મંદ અને ભિન્નભિન્ન હોય છે કે તેઓ પોતાનું કામ સારી રીતે કરવાને માટે પુરતા પ્રમાણમાં પોતાનું મન એકાગ્ર કરી શકતા નથી.

આપણે એક માણસને પહેલીવાર જોઈએ કે તરતજ તેનું વિચારબળ ઉત્કૃષ્ટ છે કે દુર્બળ છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ; કારણ તેના બોલેલા પ્રત્યેક વાક્યમાં તેનો ગુણ પ્રદર્શિત થાય છે.

નિશ્ચયાત્મક માણસજ પોતામાં અને બીજામાં શક્તિ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. કેટલાક માણસો પોતાના મનમાં એવા તો નિશ્ચયાત્મક એવા તો વિધેયાત્મક હોય છે અને માત્ર તેમની હાજરીમાં પણ એવી વિજયિની શક્તિ રહેલી હોય છે કે સાધારણ માણસો તો આપોઆપ તેમના અનુયાયી બની જાય છે. મજબુત માણસને જગત તુરતજ માર્ગ આપે છે; તે પોતાની શક્તિનો બીજાઓમાં ફેલાવો કરે છે; તેની હાજરી અનેક માણસોની ઉપર સત્તા ચલાવે છે. તેના શબ્દો મજબુત વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરે છે. લોકો એક મજબુત વ્યક્તિનું અનુસરણ કરવાનું કારણ શોધવા જતા નથી; તેઓ આપોઆપ ઉત્તમ મનોબળને તાબે થાય છે.

આપણે કેટલાક અપરિચિત માણસોને જોઈએ છીએ; તેઓ આપણાપર એકદમ ઉત્પાદકશક્તિ ધરાવનાર માણસ તરીકે અસર કરે છે; તેઓ નિશ્ચયાત્મક-પ્રબળ-છાપ પાડે છે; આપણને તત્કાળ તેમના નેતૃત્વના ગુણની પ્રતીતિ થાય છે; આપણને તત્ક્ષણ લાગે છે કે આવા માણસો અવશ્ય પોતાના કાર્યમાં સફલતા પ્રાપ્ત કરેલ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

અને તેઓ કોઈપણ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરવાને અશક્ત હોય છે. મહિના સુધી માનસિક શક્તિઓને કેળવવી અને ગતિમાન [illegible] પ્રણાલિકાદ્વારા નિર્બળ શક્તિઓને દ્રઢ બનાવવી એ તમને [illegible] શાળાના સમગ્ર અભ્યાસ કરતાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

નિશ્ચયાત્મક વિચાર ઉત્પાદકશક્તિનો વિકાસ કરે છે અને સમસ્ત માનસિક ગુણોમાં સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનો ગુણ છે. તમારું મન નિષેધાત્મક વૃત્તિ ધરાવતું હોય, જો તમારામાં શક્તિનો અભાવ હોય, તો પ્રત્યેક વસ્તુપર તે નિશ્ચયાત્મક મનોવૃત્તિ ધારણ કરો, એટલે તમે તમારી જનનશક્તિ આશ્ચર્ય[illegible] વૃદ્ધિગંત કરશો. જ્યારે તમે શાંતિ ભોગવો છો ત્યારે પણ [illegible] સર્ગશક્તિમાં વૃદ્ધિ થાય છે. નિષેધાત્મક વિચાર ધારણ કર[illegible] હમેશાં દુર્બલતાજ પ્રાપ્ત થાય છે. મનને સંપૂર્ણતઃ અક્રિય રાખવું એ અનંતગણું સારું છે, કારણ કે અક્રિય મન-[illegible] નિષેધાત્મક મન કરતાં વધુ સારું છે.

મન રૂપી સંચાને આપણે જે નમુનો આપીએ તે પ્રમાણે વણે છે. તેને શાંતિ અથવા અશાંતિ, હિંમત અથવા કાયરતા [illegible] તેનો આદર્શ આપણે આપીએ તે અનુસાર એ કાર્ય કરે છે [illegible] આદર્શના મુદ્રા આપણી સાધનાની કાર્યમાં દાખલ થાય છે.

"હું જેવા થવાની ઇચ્છા રાખું છું તેવો જ છું" એવી દ્રઢ [illegible] કલ્પનાથી દરેક સ્થિતિમાં તમારા આદર્શનો તમને સાક્ષાત્કાર [illegible] અને તે આદર્શ તમારા ચારિત્ર્યમાં કેવી રીતે વ્યક્ત થાય છે. જોઈને ત્યેં આશ્ચર્યચકિત થશો.

જે આદર્શ અનુસાર આપણે આપણું જીવન ઘડવા ઇચ્છ[illegible] હોઈએ તે આદર્શ મનમાં આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરવાથી આ[illegible] છે. [illegible] આરોગ્યનો આદર્શ, [illegible]

આનંદનું એક કારણ માટે ને આવા રામની પ્રીતે બધું મારે ! જો

શ્રીકૃષ્ણનો આદર્શ આપણા જીવન આદર્શરૂપે જેવું કરાવી આપેલું તેવા જીવન પ્રાપ્ત કરી શકીએ।

આપણે ઉત્તમ ગુણને કેળવી આગળ વધવા જોઈએ અને વિરોધી ગુણોને—સંકલ્પના શત્રુ દુર્ગુણોને—કાઢી નાખવા જોઈએ.

સજ્જન ક્રિયા—એટલે કે જમીન, વાતાવરણ, સૂર્યપ્રકાશ અને વર્ષાઋતુની રાસાયણિક શક્તિ—આધાર છે. જેમ કે જ્યારે અસર કરવી બંધ થાય છે ત્યારે તેમાં હાનિકારક તત્ત્વો પ્રવેશ કરીને તેની પાણી દશા કરે છે. તેજ પ્રમાણે મનુષ્યમાંથી જ્યારે સજ્જન શક્તિ—ઉપકારકશક્તિનું આગમન બંધ થઈ જાય છે, ત્યારે તેની જીવનપરથી સત્તા ઉઠી જાય છે તેમ કદી તેનામાં વિનાશકારી તત્ત્વો કામ કરવા લાગે છે.

સચ્ચિદાનંદ પરમાત્મા સાથેનો અભેદ આત્મ—એટલે કે પોતાના સચ્ચિદાનંદ આત્મસ્વરૂપનું ચિંતન—મનુષ્યને ખરાબ વિચારો અને અજ્ઞાન કાર્યોથી તેમજ દુર્ગુણોથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. મિથ્યા ખરાબ વસ્તુસ્થિતિનો [illegible] જો તમે વારંવાર અનાદર કરશો તો અંતે તેનો નાશ થશે, પરંતુ તેમ ન કરતાં ન પ્રતિકૂળ વસ્તુસ્થિતિના [illegible] તેને [illegible], તેને ફેલાવવા દેશે, તેના ઉપયોગ કરશો, તો તે નભાવશે અને તેના [illegible] વધારો થશે.

[illegible] સાથે નહિ—આપ [illegible] આપણા [illegible] આપણા ચિંતનશક્તિ અને આપણી [illegible] અને [illegible] આપણું [illegible] . એવા [illegible] વસ્તુસ્થિતિ [illegible] કુદરતના [illegible]

એક એવું મોજું ઉત્પન્ન કરે છે કે જે આપણી ઇષ્ટ વસ્તુરિથિતિ શીઘ્રતાથી આપણા તરફ ખેંચી લાવે છે.

ધૃણા, ઈર્ષા, દુરાગ્રહ, ક્રોધ, વગેરે અશાંતિદાયક તમામ વિચારો આપણા શત્રુઓ છે અને તે આપણી શક્તિને ચૂસી લઈને આપણી પ્રગતિને અટકાવે છે.

અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનારી કોઈ પણ વસ્તુ આપણા પ્રયત્નો વ્યર્થ કરે છે. કર્તૃત્વશક્તિને પુષ્ટ કરવા માટે આપણને મનઃશાંતિ, વિશ્રાંતિ, સ્વાતંત્ર્ય અને આનંદની અપેક્ષા છે બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણા સમસ્ત વિચારપ્રવાહો વિનાશાત્મકને બદલે વિધેયાત્મક હોવા જોઈએ. હિમ્મત, વિશ્રામ અને નિશ્ચયના પ્રવાહો એ એવી શક્તિ-ગતિવાળી શક્તિઓ છે કે જે વિજયને આપણા તરફ ખેંચી લાવે છે.

નિષ્ફળ થયેલા ઘણા માણસો જો માત્ર પોતાના મનમાંથી નિષ્ફળતાના વિચારપ્રવાહો દૂર કરી શકે તો તેમને અવશ્ય વિજય પ્રાપ્ત થાય. મનમાંથી દુઃખ, ભય, દ્વેષ, ચિંતા અને અસંતોષ સમસ્ત વસ્તુઓને દૂર કરવી તથા તેને પ્રેમ, આશાવંત અને [illegible] વિચારોથી ભરપૂર કરવું. શીખવું એ એક મોટી કળા છે, કે જે કળાને લીધે મન ઉત્પાદક અને જનકની સ્થિતિમાં મૂકાય છે.

આપણે આપણી આશાઓ અને આપણા ભયોને આપણા વિચારો વડે તેમજ કૃતિ વડે આપણી આસપાસનાઓમાં ફેલાવીએ છીએ અને એ મારફત આપણી આબરૂ, આપણું વજન અને આપણી શાખ [illegible] ગાઢ સંબંધ છે. જો [illegible] આપણા ઉપર વિશ્વાસ ન આવે અને આપણો ચહેરો [illegible] મન નિરાશાત્મક, મંદ અને નિસ્તેજ દેખાતો બાજુ હોય તો [illegible] ને દુઃખ અને કાયર ધારતા હોય, તો આપણને મદદની [illegible]

વ્યાપારીઓની જમાત પ્રાપ્ત કરી નહિ.

આપણામાં વિશ્વાસ, હિંમત અને નિર્ભયતા હોય તો તો આપણે મીલતમાં [illegible] પણ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને તેથી [illegible] [illegible] [illegible] પણ [illegible] રાખતાં [illegible] કે આ મુદ્દો [illegible] [illegible] વિચારવા [illegible] છે.

[illegible]

કરે છે. આનું કારણ એ છે કે તેઓ વિજેતાના જેવાં શુભ વિચાર અને સુકૃતિ કરતા નથી. તેઓ વિધેયાત્મક, નિશ્ચયાત્મક વૃત્તિ ધારણ કરતા નથી. તેઓ જ્યાં જાય ત્યાં દુર્ભાગ્યતાનીજ છાપ પાડે છે. કોઈ પણ માણસ જ્યાંસુધી શક્તિનું વાતાવરણ ફેલાવવાની શક્તિ મેળવે નહિ ત્યાં સુધી તે આકર્ષક બની શકતો નથી. નિશ્ચયાત્મક વ્યક્તિ આકર્ષક હોય છે; નિષેધાત્મક વ્યક્તિ પ્રતિસારક હોય છે. વિજેતાઓ હમેશાં પહેલવહેલાં માનસિક વિજય પ્રાપ્ત કરે છે.

કેટલાક લોકો આપણાપર એવીજ છાપ પાડે છે કે તેઓ કંઈ પણ જાણવા જેવી સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાજ રાખતા નથી. સારી રીતે નિર્વાહ ચલાવવાની સંધિ પ્રાપ્ત કરી એજ માત્ર તેમની ઇચ્છા હોય છે. તેઓ માત્ર વૈતરૂંજ કરી જાણે છે.

શ્રમશીલતાની સાથે સાથે જો ઉચ્ચ આદર્શ અને સારા કંઈ તેમનામાં હોય તો તેઓ આ જગતમાં મોખરે આવ્યા વિના રહેજ નહિ. આવી યોગ્યતા અને યોજનાપૂર્વક જો આપણો કારભાર ચાલે તો આપણે હમેશાં વિકાસ પામતા જઈએ અને આપણી માનસિક દૃષ્ટિમર્યાદા પણ વિસ્તૃતજ થતી જાય એ વિજય વિશાળતાને લીધે આપણને પોતાને પણ એવો આનંદ થાય કે જેવો આનંદ આપણને બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત થતો નથી. વિજયની પ્રતીતિ જેવી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ આનંદદાયક નથી.

દરેક બાળકના મનપર આ વાત ખાસ કરીને ઠસાવવી જોઈએ અને ચિત્તમાં કોતરવાની જરૂર છે કે વિજય અને સફલતાને માટે તેને જન્મ થયો છે, અને સફલતાના અનુભોગીજ તેણે કર્તવ્યમાં ઉચ્ચ મનના સ્થાન લીધું છે.

જો આપણા નેતાઓની હમેશાં મહત્ત્વવૃત્તિ ધારણ કરવાની શીખવવામાં આવે, જો તેમને પોતામાં રહેલી અનેક શક્તિઓ

ગમે તેટલા મીઠા અને જોરદાર હોય, છતાં પણ બીજા માણસ વિષેનો તમારો સત્ય અભિપ્રાય તમે તેનાથી છુપાવી શકશો નહિ. જો તમારા દિલમાં ઘૃણા હોય, જો તમે અદેખા અથવા દ્વેષીલા હો, જો તમે અનુદાર અથવા વિરોધી હો, તો તેને તેની પ્રતીતિ થશેજ. આપણે ભલે શબ્દોથી બીજા માણસને ઠગી શકીએ, પરંતુ આપણે જ્યાં સુધી તેના તરફ આપણી સમગ્ર મનોવૃત્તિ બદલી નાખીએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે આપણું વાતાવરણ બદલી શકીએ નહિ.

ધારો કે એક માણસ દ્રવ્યોપાર્જન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ તેની સમગ્ર મનોવૃત્તિ-ખુદ તેનું મુખારવિંદ એમ કહેતું જણાય છે કે "ઉન્નતિ તુ મારાથી દૂરજ રહે, મારી પાસે આવ નહિ; હું તને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છું છું, પરંતુ મારા ભાગ્યમાં તું હોય એમ લાગતું નથી; મારૂં જીવન ક્ષુદ્રજ છે અને અધિક ભાગ્યશાળી લોકો જે ઉત્તમ વસ્તુઓનો ઉપભોગ લે છે તે મને મળે એમ હું ઇચ્છું છું, પરંતુ વાસ્તવમાં તે મને મળે એમ લાગતું નથી."

આવી મનોવૃત્તિવાળા માણસની પાસે સુખસંપત્તિ આવી શકતી નથી. જે મન ભય અને શંકા ધારણ કરે છે તે દુર્ગતિને પાસેજ વાળે છે.

અલબત્ત, માણસો સંપત્તિ, ઉન્નતિ અને સંપન્નાવસ્થાને પોતાની પાસેથી હાંકી કાઢવાની ઇચ્છા રાખતા નથી, પરંતુ તેઓ શંકા અને ભય ની મનોવૃત્તિ ધારણ કરે છે અને તેમનામાં શ્રદ્ધા તથા આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોવાથી તેઓ અજાણતા તેને પાછી હઠાવે છે.

ઘણા લોકો તેમના જીવનમાં સફળ પણ થતા નથી અને નિષ્ફળ પણ થતા નથી; શ્રીમંત પણ થતા નથી અને રંક પણ રહેતા નથી, કારણકે થોડો વખત તેમના મન ઉત્પાદક હોય છે તો થોડો

પ્રકરણ ૪ થું—આપણે મહાન થવા કોશીશ, એની શ્રદ્ધા રાખો.

મને મળી શંકા છે" તો શું પરિણામ આવશે?

જો તે આવી દુર્બળતા, શંકા અને ભયની મનોવૃત્તિ રાખીને જંગલી પશુઓની સામે ઊભો રહે તો તત્કાળ તેને ફાડીને તેના ટુકડે ટુકડા કરી નાખવામાં આવે. બહાદુરી ભરેલી હિમ્મતથી જ માત્ર તેનું સંરક્ષણ થઇ શકશે. તેણે પ્રથમ પોતાની આંખથી પશુને વશ કરવું જોઇએ. તો જ તેને સારો વિજય મળશે. ભયનું જરાપણ ચિન્હ ભયંકર થઇ પડશે; કાયરતાનું જરા પણ લક્ષણ કદાચ તેના જીવનનું જોખમ કરશે.

મનુષ્ય જ્યાં સુધી "મને પોતાની ઇચ્છિત વસ્તુ પ્રાપ્ત થશે જ" એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનતો નથી ત્યાં સુધી તે પ્રાપ્ત કરવા માટે આવશ્યક પ્રયત્ન દ્રઢતાપૂર્વક કરી શકતો નથી. "હું એક સારો માણસ બની શકીશ" એમ જે યુવક માની શકતો નથી તે સારો માણસ ક્યારે થશે? આત્મશ્રદ્ધા રહિત આ પ્રકારની મનોવૃત્તિ કોઇ પણ મહત્વનું કાર્ય કરી શકતી નથી. મન હમેશા નેતાનું કામ કરે છે. વાડો બંધાયા પૂર્વે જેમ તેનો નમુનો તૈયાર થાય છે અને મકાન ચણાયા પહેલા નકશો તૈયાર થાય છે તેવી રીતે કોઇ પણ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા અગાઉ સર્વેથી પહેલાં મનમાં તેનો આદર્શ તૈયાર થાય છે. આપણે હમેશાં આપણી માન્યતાની દિશા તરફ વળીએ છીએ. જે કાર્ય કરવાની આપણામાં શક્તિ હોવાનું આપણે માનીએ છીએ તે કાર્ય આપણે પાર પાડીએ છીએ અથવા તેજ કાર્ય અમુકથી પાર પડવાનો નંબર હોય છે.

હજારો કિશોરોએ તે એવા ઉપક્રમોથી કાર્યો પ્રયત્ન કરતા જોયા છે કે તેઓ પ્રાથમિક મુશ્કેલીઓ અનુભવી થઇ ગયા હતા; નાનામાં નાના મુશ્કેલીએ તેમને પાછા હઠાવી દીધા હતા.

બીજા કેટલાએક તો એવા ગમ તથા ધૈર્ય સહિત પોતાના ધંધાનો નિશ્ચય કરતા જોયા છે કે કોઇ પણ વસ્તુથી તેમનો નિશ્ચય

ડગી શકતો ન હતો, કારણ કે તે ખુદ તેમના સ્વભાવનું અંગ હતું.

જો આપણે મહાન કાર્યો અને તેમના કર્તાઓનું નિરીક્ષણ કરીએ તો તેમનો સૌથી વિશેષ પ્રબળ ગુણ આત્મશ્રદ્ધા જણાશે. જે માણસ પોતાનું હાથ ધરેલું કાર્ય કરવાની પોતાની શક્તિપર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખે છે તેને વિજય પ્રાપ્ત થવાનો સૌથી વિશેષ સંભવ હોય છે; પછી ભલેને તે વિશ્વાસ ઇતર માણસોને મૂર્ખાઈભર્યો આડંબરભરેલો લાગતો હોય. આત્મશ્રદ્ધાથી પોતાની જાત પર જે અસર થાય છે તેટલા વડેજ કાંઈ તેઓ કાર્યસિદ્ધિ કરવાને શક્તિમાન થતા નથી; પરંતુ તેમની આત્મશ્રદ્ધાથી બીજા માણસોપર જે અસર થાય છે તેથીજ ઘણે ભાગે તેઓ કાર્ય પાર પાડવાને સમર્થ થાય છે. આ પ્રમાણે કોઇ પણ મનુષ્ય જ્યારે વિજય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે બીજાઓમા પણ તે વિજયનું વાતાવરણ ફેલાવે છે અને અનેક શંકાશીલ માણસોની શંકાનું નિવારણ કરે છે. પરિણામે તેને માટે એવીજ માન્યતા ફેલાય છે કે તે જે પણ કાર્ય હાથમાં લે છે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. જગત વિજેતાપરજ શ્રદ્ધા રાખે છે. જે મનુષ્ય પોતાની આત્મશ્રદ્ધાની આપણા ઉપર છાપ પાડે છે તેનાપરજ આપણે શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ. જ્યાં સુધી તેમનામાં પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા નહિ હોય અને તેનું મન શંકા કે ભયગ્રસ્ત હશે ત્યાં સુધી તે આપણા ઉપર છાપ પાડી શકતા નથી. કેટલાક મનુષ્યો માત્ર પોતાની હાજરીથીજ વિજય પ્રાપ્ત કરે છે; પહેલી વારની મુલાકાતમાં તેઓ આપણો વિશ્વાસ જીતી લે છે.

એક દિવસે [illegible] અને [illegible] એવી ખાત્રી કોઈ આપતું નથી કે મેં અમુક અભ્યાસ કર્યો છે અને અમુક પરીક્ષાઓ પાસ કરી છે।

સમાન શક્તિ અને સમાન શિક્ષણ ધરાવનાર [illegible] અને

અતિ સાધારણ દેખાશો. જો તમે આત્મમાન ધરાવતા નહિ હો તો આત્મમાનનો અભાવ તમારા મુખારવિંદપર પ્રદર્શિત થશે. જો તમે તમારી જાતને રંક માનતા હશો, જો તમે તમારી જાત વિષે ખરાબ અભિપ્રાય ધરાવતા હશો તો ખાત્રી રાખજો કે કોઇ પણ ઉત્તમ વસ્તુ તમારા ચ્હેરામાં પ્રદર્શિત થશે નહિ. તમે તમારામાં જે ગુણો માનશો તેનીજ તમે બીજાઓની ઉપર છાપ પાડશો.

અન્ય પક્ષે જે ગુણો ધારણ કરવાની તમે ઇચ્છા રાખો છો તેજ ગુણોનું જો તમે હમેશા ચિંતન કરશો તો ધીરે ધીરે તે તમારામાં આવશે અને તમે તમારા ચ્હેરા તથા તમારી રીતભાતમાં તેવાજ દેખાશો. તમારે ભવ્ય પુરૂષ જણાવાને માટે ભવ્યતાનું ચિંતન કરવું જોઇએ. તમારા મુખારવિંદપર અને તમારા દેખાવમાં ઉત્તમતા પ્રદર્શિત થઇ શકે તે પૂર્વે તેને તમારે તમારા વિચારમાં ધારણ કરવી જોઇએ.

સર્વ કાર્યસિદ્ધિનો પાયો વિશ્વાસ છે. આપણે કાર્ય કરી શકીએ એવાજ વિશ્વાસમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે.

જે માણસમાં મહાન આત્મશ્રદ્ધા હોય છે તે પોતાની પ્રગતિની વિરૂદ્ધની ઘણી શંકાઓ અને પોતાના ભાવી વિષેના ઘણા ભયોમાંથી મુક્ત થાય છે.

અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો જે માણસ શ્રદ્ધાથી પ્રેરિત હોય છે તે શ્રદ્ધારહિત માણસની પ્રગતિને અટકાવનાર ઘણી ચિંતાઓ અને નવાસિયાઓથી મુક્ત હોય છે. તે પોતાની માનસિક અને શારીરિક શક્તિનો છુટથી ઉપયોગ કરી શકે છે અને આ ઉભય પ્રકારની શક્તિઓ કોઇ પણ મહાન કાર્યને માટે આવશ્યક છે.

શક્તિઓનો અપ્રતિહત ઉપયોગ કોઇ પણ કાર્યસિદ્ધિને માટે આવશ્યક છે. જેવી રીતે એક માણસ પોતાના શ્રુંખલિત

શરીર અતિશય ઉશ્કેરાયેલ હોવાથી શારીરિક કાર્ય કરી શકતો નથી તેજ પ્રકારે જેનું મન અધીરું, સંતાપ, ચિંતા, ભય અથવા અનિશ્ચયથી સંકુચિત થઇ ગયેલું હોય છે ત્યારે તે પોતાનાથી બની શકે એવું મહાનમાં મહાન કાર્ય કરી શકતો નથી. કોઇ પણ ઉત્તમોત્તમ માનસિક કાર્યને માટે સંપૂર્ણ અનવરોધ આવશ્યક હોય છે. અનિશ્ચય અને શંકા એ સફળતાની આડી રૂપ એકાગ્રતાના મહાન શત્રુઓ છે.

વિશ્વાસ એ હમેશાં મોટામાં મોટા પાયાની ગરજ સારે છે. એણે પ્રત્યેક પ્રકારના ઉદ્યોગમાં મહાન ચમત્કાર કર્યાં છે.

મનુષ્યના મહાન કાર્યોપર શ્રદ્ધા જે અસર કરે છે—વિઘ્નોનો નાશ કરનારી, મુશ્કેલીના પર્વતોને દૂર કરનારી શ્રદ્ધા મહાન કાર્યોપર જે અસર કરે છે—તેની ખરી કિંમત કોણ આંકી શકશે ?

ગીતા, ઉપનિષદ, કુરાન, બાઇબલ, વગેરે જગતના સર્વશ્રેષ્ઠ ગ્રંથોમાં શ્રદ્ધાની મહત્તાપર જેટલો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તેટલો ભાર બીજી કોઈ પણ વસ્તુપર મૂકવામાં આવ્યો નથી.

શ્રદ્ધા ગુમાવવાથી આપણી શક્તિ ખતમ થાય છે અને એક બળવાન માણસ પણ જ્યારે આત્મશ્રદ્ધા અને પોતાની શક્તિપરની શ્રદ્ધા ગુમાવી નાખે છે ત્યારે તેનું બળ ક્ષીણ થઇ જાય છે.

શ્રદ્ધા એ પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ—જ્ઞાત અને અજ્ઞાત—કારણોને જોડનારી કડી છે. શ્રદ્ધા આપણામાં રહેલી પરમાત્મતત્ત્વ—આપણા જીવનનાં ચિરંતન [illegible] કરે છે અને તે તેની શક્તિને [illegible] કરે છે. [illegible]

આપણું જીવન આપણી શ્રદ્ધાના ઉંડાણ અને બળના પ્રમાણમાં ભવ્ય અથવા સામાન્ય, મોટું અથવા નાનું બને છે.

ઘણા લોકોમાં શ્રદ્ધા હોતી નથી, કારણકે તે કેટલી મહત્વની વસ્તુ છે તેનું જ્ઞાનજ તેમને હોતું નથી. તેઓ તેને તરંગ અને કલ્પનાની સાથે ભેળવી નાખે છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તે પરમાત્મીય નિદેશ છે. એ એક એવી આત્મિક શક્તિ છે કે જે અનુમાન, વિચાર વા શંકા કરતી નથી; અને બીજી શક્તિઓ જ્યાં બહાર નિરાશાએ માર્ગ જોઇ શકતી નથી ત્યાંનો માર્ગ તે જાણે છે.

શ્રદ્ધા ચારિત્ર્યને ઘણું ઉન્નત કરે છે અને તે આરોગ્ય પણ અદ્દભુત અસર કરે છે. તે આપણને ઉચકીને આપણા લક્ષ્યની પાસે લઇ જાય છે અને ઇપ્સિત વસ્તુસ્થિતિનું દર્શન કરાવે છે. તે સત્ય અને બુદ્ધિનો પ્રકાશ છે.

" તું હલકો માણસ છે, તું નાલાયક છે, તું વિસાત વગરનો માણસ છે, તું કાંઇ પણ ફાવે એવો નથી," એવું એવું કહીને કોની શ્રદ્ધા નષ્ટ કરવી એ અદ્દજ મોટો ગુન્હો છે.

બાળકોના મગજ કેટલાં બધાં કોમળ • હોય છે, બીજા માણસોના મગજ કેટલાં બધા તીવ્ર હોય છે તથા તેમની અશક્તિ સૂચના કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેમના ઉપર કેટલી બધી પ્રબળ અસર થાય છે, તે માબાપો અને શિક્ષકો ઘણુંજ થોડું જાણે છે.

જગતમાં નિકૃષ્ટતાની માન્યતાએજ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વધારે દરિદ્રતા, દુઃખ અને નિષ્ફળતાને જન્મ આપ્યો છે.

ઘણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થવાથી અથવા નહીં તો નાલાયક થઇ પડી જાય છે તેનું કારણ તેમની ખામી ભરેલી દૃષ્ટિ, તેમની ખામી ભરેલી શ્રવણશક્તિ, ખરાબ દાંત તથા આરોગ્ય પાલન-વિધિનો અભાવ હોય છે; પરંતુ તેઓ આ વાત જાણતા નથી. તેઓ સ્મરણશક્તિવિહીન શા માટે હોય છે તે

તેમાંના કેટલા બધા માણસોએ કેટલાં બધાં વર્ષો સુધી ગુપ્ત [illegible] રહિત થૈને કર્યું હતું! તેમની એવી શ્રદ્ધા, આશા તથા સતત [illegible] વિના એ અતિ મહત્ત્વનો પ્રકાશ જગતમાં કદિ પણ આવ્યો ન હોત.

આજે આપણે જે હજારો સુખ, સગવડો અને અનુકૂળતાએ ભોગવીએ છીએ તે આપણને એવા નિશ્ચયવાન આત્માઓએ આપી છે કે જેઓને તંગી અને સંકટની વચ્ચે પોતાના વહાલાંઓની સહાનુભૂતિ વિનાજ ઘણાં વર્ષો સુધી ઉદ્યોગ કર્યા કરવો પડ્યો છે.

શ્રદ્ધા એ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની ગરજ સારનારી ઉત્તમોત્તમ વસ્તુ છે. વાસ્તવમાં તે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિની સાથે ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે.

પ્રત્યેક કાર્યમાં શ્રદ્ધા એ મોટો નેતા છે. આપણે શું શું કરી શકીએ તેનો પંથ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા એ જ્ઞાન, શક્તિ વા [illegible] ગ્રહ્યા છે, કારણ કે આપણે શું શું કરવાને શક્તિમાન છીએ તેને તે જુએ છે. આપણને મહાન કાર્યો કરવાને ઉત્તેજન કરવામાં [illegible] જ વિલંબ કરતી નથી, કારણ કે તે કાર્યશક્તિનો મહાન [illegible] સામર્થ્ય જુએ છે.

આ [illegible] એવી [illegible] વસ્તુ છે કે જે મનુષ્યને તેના કાર્યમાં [illegible] નાખે છે, [illegible] તેવી [illegible] સ્થિતિમાં તેની [illegible] અને [illegible] છે; [illegible] પ્રકારના સહકારી હિંમત અને [illegible] કરે છે; અને તે [illegible] [illegible] અને ઘરના મનુષ્યો [illegible] પણ તેની હિંમતને [illegible] [illegible] છે કે જે મનુષ્યને [illegible] [illegible] આપત્તિઓને [illegible] [illegible] ઉત્સાહ [illegible] છે? એવી કઈ વસ્તુ [illegible] [illegible] છે કે જેને [illegible] ઘણી [illegible] [illegible]

તો પછી તેને અનુરૂપ પરિણામ સિવાય બીજી શી વસ્તુની આશા તમે રાખી શકો?

જગતની મહાન વસ્તુઓ-જગતની ઉત્તમ વસ્તુઓ-તમારે માટે સરજાયેલ નથી એમ જો તમે માનતા હશો તો લોકો પણ તમને હલકા માણસજ ગણી લેશે. બીજા લોકો આપણી જે કિંમત આંકે છે તેને આપણા દરજ્જા અને આપણા કામની સાથે અત્યંત ઘાડો સંબંધ છે.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે તે જે જે સંસ્થાઓનો ડાયરેક્ટર છે તેની દરેક સભામા તે જાણે પોતે વિસાત વગરનો માણસ હોય, તેમજ પોતાની જગ્યાને માટે નાલાયક હોય, તેવા ભાવ સહિત પ્રવેશ કરે છે; અને તેમ છતાં પોતે સભામાં માત્ર ગણાતો શા માટે છે, બીજા સભાસદોપર તે ઘણો થોડો પ્રભાવ શા માટે પાડી શકે છે અને તેના અભિપ્રાયને કદાચજ માન શા માટે આપવામાં આવે છે તે વિષે તે આશ્ચર્યચકિત થાય છે!

તે જાણતો નથી કે તે, પોતાની જાતની સાથે ઘણો વખત રહે છે, જ્યારે બીજા માણસો તો તેને માત્ર કોઇક પ્રસંગે મળે છે. ગ્રહ લોકો તેના ઉપર વિશ્વાસ ધરાવતા હોવાથીજ તે પોતાની જાતનું જે મૂલ્ય આંકે છે તેનો તેઓ સ્વીકાર કરે છે.

જો મનુષ્ય પોતાના ચહેરાપર અને શરીરપર નિકૃષ્ટતાનુંજ લેબલ ચોટાડે; જો તે વિસાત વગરના માણસની પેઠેજ ચાલે, એવો બને વર્તે, તો પછી તે પોતે પોતાને જે મહત્ત્વ આપી શકતો નથી તે મહત્ત્વ બીજાઓ તેને આપે એવી આશા તે શી રીતે રાખી શકે!

જો આપણી શક્તિઓ વિષે આપણો ઉચ્ચતર અભિપ્રાય હોય ને આપણામા વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા હોય તો આપણે અનેકગણું કાર્ય કરી શકીએ; અને જો આપણે આપણી દિવ્યતાને અધિક સારી રીતે સમજ્યા હોઇએ તોજ આપણામા આવી વિશેષ આત્મશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન

આવા આયુક્ત સ્વાભાવિક રીતિક પવિત્ર હોય છે એ જૂની માન્યતાથી આપણે સંપૂર્ણ ... જાણીએ છીએ. ઈશ્વરના ઉત્પન્ન કરેલા આયુષ્યમાં વસ્તુ પણ નિરૂપતા વા પવિત્રતા નથી; અને આપણામાં જે કંઈ નિરૂપતા હોય તે આપણે પોતે મૂકેલી હોય છે. ... એ છે કે ... આયુષ્ય ... મનુષ્ય ને [illegible]

[illegible]

છે. જગતનાં સર્વ મહેનાલ્લો કહે છે કે મનુષ્ય એ કુદરતેાજ મોઠ [illegible] ઉ–ઈશ્વરનોજ પુત્ર છે. જો આ વાત ખરીજ છે તો પછી તેણે દિવ્ય [illegible] ગુણો અને આદર્શોનું ચિન્તન કરીને પોતાને દિવ્યજ બનાવવો જોઈએ, અને તેણે હિંમતપૂર્વક, બહાદુરીપૂર્વક, માન અને નિશ્ચયપૂર્વક પોતાનાં જન્મસિદ્ધ હકનો દાવો કરવો જોઈએ.

બીજી વાત એ છે કે આપણે આપણી જાત વિષે કોઈ [illegible] તેથી અધિક પણ સારો અભિપ્રાય ધરાવતા નથી. જો આપણે તેમ કરી શકીએ તો આપણો દેખાવ ઘણો સારો બને. આપણે ઇશ્વરના અંશ તરીકેનું આપણું દિવ્ય સ્વરૂપ પ્રદર્શિત કરી શકીએ.

આપણું માટે આ જગતમાં જે માંગે છે કાં તો આપણે આપણી [illegible] જાતને મરણ [illegible] મજબૂત આત્મશ્રદ્ધાયુક્ત [illegible] આ જગતમાં આગળ વધવું જોઈએ; કે કાંતો નમ–પરિ[illegible] [illegible] ખાડામાં પડવું જોઈએ. [illegible] અનુકૂ[illegible]

[illegible] ઘસડાવાનું, તેનું [illegible] [illegible] [illegible] અજાણી સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપે [illegible] [illegible] આત્મા આપણે પોતેજ છીએ તો, [illegible] કારણ છે વારુ? મનુ[illegible] [illegible] સારો અભિપ્રાય બાંધતા શીખો [illegible] કામ પાર પાડવાની તમારી શક્તિ [illegible] તમારી [illegible] તેમ નહિ કરો તો બીજા [illegible] સારો [illegible] નહિ [illegible] [illegible] સારો અભિપ્રાય બાંધશે નહિ.

આ દેશના ખડુત અને મજુર વર્ગનો રંકતા અને [illegible] [illegible] તેમના નિ[illegible] ગમનો ડાહલો સામાજિક દરજ્જો એ ઘણે ભાગે તેમના અ[illegible] હતાનાજ વિચારોનોજ આભારી છે. પુરુષસિંહ તરીકે સ્વતંત્રતાના અધિ[illegible] માનપૂર્વક ઉભા રહેવાને બદલે તેઓ એમ માની લે છે કે અમે નિ[illegible]

એક બીકુ, શરમાળ, ચંચળ, ડરપોક વ્યક્તિને આત્મશ્રદ્ધાનો પાઠ શીખવો. તેને જણાવો કે તમારામાં મહાન શક્તિઓ રહેલી છે, તમે તમારી નાતમાં વજનદાર માણસ થઈ શકશો. જ્યાં સુધી આત્મશ્રદ્ધા મજબુત રીતે દૃઢ થાય ત્યાં સુધી તેને આ રીતે તેના પાઠ આપો એટલે તેની હિંમત વૃદ્ધિંગત થશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની અંતર માનસિક શક્તિઓ પણ દઢીભૂત થશે.

આપણી જીવનક્રિયાઓ સઘળો વખત આપણા માનસિક ચિત્રની નકલ કર્યા કરે છે. જે માણસ જે ક્ષણે પોતાની જાતની જે કિંમત આંકતો હોય તે, તે ક્ષણે તેના કરતાં વધુ કિંમતનો બની શકતો નથી. જો એક મહાબુદ્ધિમાન પુરૂષ પોતાને નિશ્ચયપૂર્વક ક્ષુદ્ર માનતો હોય તો જ્યાં સુધી તે પોતાની જાતની વિશેષ હિંમત આંકશે નહિ ત્યાં સુધી તે ક્ષુદ્ર માણસનુંજ કામ કરશે. એક માણસની શક્તિ ગમે તેટલી મોટી અને મહાન કાં ન હોય, પરંતુ તે પોતાની જાતની જેટલી કિંમત આંકતો હશે તેના પ્રમાણમાં તે કાર્ય કરી શકશે. અચળ આત્મશ્રદ્ધા ધરાવનાર ઓછી બુદ્ધિનો માણસ તેનાથી કશઅગણી બુદ્ધિવાળા પરંતુ આત્મશ્રદ્ધા વિનાના માણસ કરતા અનંતગણું વિશેષ કાર્ય કરશે.

સમસ્ત નીચી, સાધારણ અને નિકૃષ્ટ સ્થિતિઓમાંથી આપણું સંરક્ષણ કરનાર સૌથી મોટામાં મોટું સાધન આપણી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકવી એ છે જો તમે તમારી શક્તિઓની મોટી કિંમત આંકશો તો તમારામાં રહેલી સમસ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થઈને તમારી ઇચ્છિત વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે, કારણકે જીવન હમેશાં ઉદ્દેશનેજ અનુસરે છે. આપણે હમેશા જીવનના હેતુની દિશામાં વધીએ છીએ.

તમારી જાતના અને તમારી દિવ્ય શક્તિઓનાં ઉન્નત કરનારાં, ... કરનારાં, ઉત્તમ કરનારાં ચિત્રોને હમેશ મનમાં ધારણ કરી રાખો.

જીવનના સતત વિગ્રહમાં જો તમે ઉચ્ચ અને ઉચ્ચ આશાઓ–ઉચ્ચ-અને ઉચ્ચ ધ્યેયોને આગ્રહપૂર્વક ધરી રાખશો તો તમારી અંદર રહેલી જીવનશક્તિઓ તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં તમને સહાય કરશે.

જો આપણી માનસિક શક્તિઓને પ્રબળ શ્રદ્ધાનો ટેકો નહિ આવે તો તેમાંનો મોટો ભાગ ગમે તેટલો બળવાન હશે તોપણ તેથી કાંઇ કાર્યનિષ્પત્તિ થશે નહિ. શ્રદ્ધા બીજી બધી સમસ્ત શક્તિઓને અગ્રિમ મૂકે છે. માનસિક શક્તિઓપર તે ઘણી સારી અસર કરે છે, જ્યારે શંકા અને ભય તેમને પતિત અને નિકૃષ્ટ બનાવે છે. બળવાન આત્મશ્રદ્ધા, પ્રત્યેક કાર્ય અને પ્રત્યેક વસ્તુપર શ્રદ્ધા, સંસ્કૃતિ અને માણસના કાર્યોમાં મહાન શક્તિ રહેલી છે એવો વિશ્વાસ, એ મનુષ્યને જેટલી સહાય કરે છે, તેને જેટલો ટેકો આપે છે, તથા તેની વિવિધ શક્તિઓને જેટલી બળવાન બનાવે છે, તેટલી મદદ, તેટલો ટેકો અને તેટલું બળ બીજી કોઈપણ વસ્તુ આપતી નથી. વિશ્વની વ્યવસ્થામાં એક કોઈ હેતુ છે એવો વિશ્વાસ આપણને ઘણો લાભ કરે છે.

શ્રદ્ધા બીજી બધી શક્તિઓને પ્રબળ ઉત્તેજન આપે છે અને હિંમત એ માણસના જીવનમાં એક પ્રચંડ શક્તિ છે. જેમ આપણામાં શ્રદ્ધા વિશેષ તેમ આપણે પરમાત્મશક્તિ–પરમાત્મજીવનની સાથે વિશેષ [illegible] અને વિશેષ નિકટનું તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

શ્રદ્ધા એ [illegible] અત્યંત વિચિત્ર [illegible] છે. એક માણસ [illegible] કાર્ય કરે [illegible] એવી [illegible] હોવા [illegible] આપણું [illegible] શકીએ. જે માણસમાં મહાન શ્રદ્ધા [illegible] છે, જે માણસને [illegible] સુખ, શાંતિ અથવા આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી. તેની શક્તિઓ ઉત્તેજિત કરવાને [illegible] અને તે કરે તો પણ તે અદ્ભુત કાર્યો કરે છે.

આવે છે. સંકલ્પના પ્રથમ મનદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જો આપણું મન શંકાશીલ હોય તો પરિણામ પણ તેવુંજ આવશે. દૃઢ શ્રદ્ધા અને સતત્ વિશ્વાસ એ વિજયનું મૂળ છે. અસ્થિર અને શંકાશીલ મન, ખંચકા અને શંકાશીલ પરિણામો લાવે છે.

ઘણા લોકો સ્વાભાવિક રીતેજ વિજયશાળી હોય છે. જે વસ્તુને તેઓ સ્પર્શ કરે છે તે સારા પરિણામને પ્રાપ્ત થતી જણાય છે. તેઓ સફલતા પ્રાપ્ત કરવાની આશા સહિત, વિજય મેળવવાની–કાર્ય સિદ્ધ કરવાની–સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સહિત જ બહાર પડે છે.

ઘણા લોકો નિષ્ફળ થાય છે અથવા બહુ બહુ, તો માત્ર સાધારણની ગણત્રીમાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાના માર્ગમાં એટલાં બધાં વિઘ્નો અને મુશ્કેલીઓને ઝઝુમી રહેલી જુએ છે કે તેઓ ઘણો વખત ઉદાસ અને નિરાશામય સ્થિતિમાં રહે છે. કાર્યસિદ્ધિને માટે આ મનોવૃત્તિ ભયંકર છે, કારણ કે તે મનને નિષેધાત્મક બનાવે છે. શ્રદ્ધા અને આશા, શક્તિઓને બહાર ખેંચી આણે છે અને તેમની ઉત્પાદકશક્તિને વૃદ્ધિગત કરે છે.

મુશ્કેલીઓનો વિચાર કરવાનો અને તેમને વધારે પ્રબળ ધારવાનો સ્વભાવ ચારિત્ર્યને દુર્બળ કરી નાખે છે અને સર્વશક્તિને એટલી શિથિલ કરી દે છે કે માણસ મહાન કાર્યો હાથ ધરતાં સહેલે માટે અટકી જાય છે. જે માણસ બીજી કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વિઘ્નોને અધિક સ્પષ્ટ રીતે જુએ છે તે કોઇ પણ મહાન કાર્ય હાથ ધરી વા કરી શકતો નથી. જે માણસ પરિણામને જુએ છે અને વિઘ્નોને ગણકારતો નથી તેજ માણસ કાર્ય કરે છે.

જો આલ્પ્સ પર્વત નેપોલિયનને તેના સલાહકાર તથા બીજા-ના જેટલો પ્રચંડ લાગ્યો હોત તો તેણે કદિ પણ ભર શિયાળામાં ઓળંગ્યો ન હોત. જે માણસ આગ્રહપૂર્વક પોતાના આદર્શને જોયા

જેવડી મોટી જણાય છે અને બીજાને તે ફોડી [illegible] માત્ર નાનો માણસ—માત્ર કુબેંગ માણસ જ [illegible] વિઘ્નોથી હઠી જાય છે, કારણકે એ વિઘ્નોને પોતાના માર્ગમાંથી કાઢી કાઢવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી.

જવાબદારી ભરેલાં કાર્યો હાથ ધરવાને ડરશો નહિ. [illegible] ગ્રોગ્ય ધંધાના માર્ગમા આવતું કોઇ પણ જવાબદારી ભરેલું કામ માથે લેવાનો અને તમારી પૂર્વે બીજા કોઇ પણ માણસે તેને પાર પાડ્યું હોય તે કરતા સારી રીતે પાર પાડવાનો નિશ્ચય કરો.

આપણે ભવિષ્યમા વિશેષ શક્તિમાન થઈશું એમ ધારી [illegible] વર્તમાન જવાબદારી મુલતવી રાખવાની ભૂલ કરતાં બીજી કોઈ પણ ભૂલ જગતમાં મોટી નથી. જવાબદારી આવે કે તરતજ તેને [illegible] કરવાથી આપણે તેને માટે લાયક થઈએ છીએ; કારણ કે [illegible] સ્વભાવના રૂપમા પરિવર્તન થઇ જાય ત્યા સુધી આપણે [illegible] વારંવાર કરીએ નહિ તો આપણે કોઇ પણ મહત્વનું કામ સરળતા પૂર્વક અને અસરકારક રીતે કરી શકતા નથી. તમને જે [illegible] ઉત્તમ લાગે—પછી તે ગમે તેટલું અરોચક અને ગમે તેટલું [illegible] કારક હોય. તેમાં તમારી લાગણી ગમે તેટલી ઉશ્કેરાઇ જાય, [illegible] તેને માટે તમે [illegible] ગમે તેટલી નાનાયક [illegible] [illegible] વિકાસનો આધાર [illegible]

[illegible] માગવાને ડરશો નહિ [illegible] કલ્પના પણ કરી ન [illegible] [illegible] તમારી બાબતમાં [illegible] [illegible] અંતઃકરણ અર્પણ [illegible]

આપણી [illegible] વસ્તુઓની અપેક્ષા રાખવી [illegible] [illegible] મદદ એથી મળે છે. [illegible]

કંઠિઓ મોટી ભાગ્યું-ઉમ્મ ભાગ્યુ્રી વિના અવશ્ય નહીં થાય એવી હોય તે ઉક્ત સ્વભાવથી નષ્ટ થાય છે.

[illegible]

ત્કારિક કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થાય છે. ખરી કફોડી સ્થિતિ જ્યારે ગયું હોય છે અને જ્યારે તેને પોતાની પ્રતિષ્ઠાપૂર્ણ સ્થિતિ યાદ થાય છે, તેના પરિચયના માણસો જ્યારે તેને નિષેધ કરીને "એક વખતે સારી સ્થિતિમાં હતો"–એમ કહે છે, ત્યારે તે પોતાની જાતને એવી નામોશીમાંથી મુક્ત કરવાનો નિશ્ચય કરે છે અને તેના લોહીનું પ્રત્યેક બિન્દુ તેને તેનું હિત સાધવામાં મદદ કરે છે. તે માણસનો દેખાવ અને કીર્તિ એમ કહેતી જણાય છે કે "જ્યારે બીજી વાર હું વોટર્લુમાં ઉપસ્થિત થઈશ ત્યારે હું નેપોલિયન નહિ પણ વેલિંગ્ટન થઈશ." તે માણસમાં કાંઈક મહત્ત્વ રહેલું છે.

એક ઠોઠ માણસનો એકરાર:–"હું જાણું છું કે હું ઠોઠ માણસ છું અને તે વિષે વિશેષ વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા નથી. હું ઠોઠ, મૂર્ખ, રખડેલ અને ભટકેલ માણસ છું અને કોઈ લોકો મારી અધમ સ્થિતિથી માહિતગાર થાઓ એવા હેતુથી આ લેખ લખું છું. હું તો ઠોઠ છું જ, પરંતુ અમારા પાડોશમાં જે જિમ ટર્પ અને હિરામ અન્ડર્ડુંક નામના જુવાન રહેતા હતા તેઓ પણ મારા જેવાજ મૂર્ખ, મવાલી અને ભીખારી હતા અને અમે એકજ ખેતરમાંના છોડની પેઠે સાથે ફર્યા હતા. હવે હું એમ માનતો હતો કે હું ઠોઠ છું. પરંતુ પેલા જુવાનો પોતાને મૂર્ખ માનતા ન હતા. તેઓ તો પોતાને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ અને મોટામાં મોટા પુરુષ ગણતા હતા. એ વખતે હું કહેતો હતો કે "આ મૂર્ખના સરદારો જ્યારે જગતના વ્યવહારમાં પડશે ત્યારે તેઓ કેવા મૂર્ખ છે તેની તેમને ખબર પડશે." એ કેમ મૂર્ખ હતો, પરંતુ આ વાત તેના સંબંધમાં હું ધારું છું કે તમે સજ્જનોએ તેને વિષે વાત સાંભળી હશે. તે દેવનો મોટો સુબો બની બેઠો છે. પેલો લોકો વિશેષ જીમ ટર્પ સેનામાં ગયો અને તે પોતાને મૂર્ખ માનતો ન હતો તેથી તે





પ્રકરણ ૫ મું—તમારી જાતમાંથીજ ઉત્તેજન અને ઉન્નતિ મેળવો.

તમે જેવા થવા ઇચ્છો છો તેવા થવાનું નિશ્ચયપૂર્વક ધારો, તમારી આત્મશ્રદ્ધા જેટલી વૃદ્ધિંગત થાય છે તેટલેજ તમારી શક્તિ વૃદ્ધિંગત થાય છે.

જે નિર્બળતાનો સ્વીકાર કરે છે તેજ નિર્બળ થાય છે. ઉત્તમ વિચાર ધારણ કરો, એટલે તમે ઉત્તમ બનશો.

સાચી શક્તિ ધરાવનાર ઘણાએ માણસો પોતાના સમગ્ર જીવનમાં નાનાં કાર્યો કરે છે, કારણકે તેઓ પોતાના નિરાશાત્મક વિચારના ભોગ હોય છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ કોઈપણ કાર્ય કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે ત્યારે તેઓ પોતાના મનને નિષ્ફળતાના અંતરવિચાર કરવા દે છે, અને જ્યાં સુધી તે તેમની સર્જકશક્તિને સંકુચિત કરી નાખે ત્યાં સુધી નિષ્ફળતા પછી પ્રાપ્ત કરી નાખનાર વિચાર પોતાના મનમાં આવવા દે છે.

તેને દુર્ભાગી છે અને નસીબ હમેશાં પોતાની વિરુદ્ધ છે એવા વિચારોને પોતાના મગજમાં પ્રવેશવા દેવો એ મનુષ્યની શક્તિને અતિશય અહિતકારી વસ્તુઓ પૈકી એક છે. આપણા પોતાનું કાર્ય બજાવવા આપણું અસ્તિત્વ છેજ નહિ. આપણે વિજય મેળવવા જન્મ લીધો.

લોકો જ્યાં એવી ફરિયાદ કરે છે, કે અમારા સંયોગો અમારી વિરુદ્ધ છે અને અમને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી નથી, એવા પ્રત્યેક પ્રસંગમાં તેજ સ્થિતિના બીજા માણસો અને તે પ્રકારે સફળ થઈને જગતમાં નામના કાઢે છે.

જે માણસ એમ ધારે કે નિષ્ફળતાને માટેજ મારો જન્મ થયો છે તેને માટે તમે શું કરી શકશો? જેમ બાવળપર ગુલાબનાં પુષ્પ લાગી શકતાં નથી તેમ નિષ્ફળતાના વિચારમાંથી સફળતા ઉદ્ભવી શકતી નથી. જ્યારે એક માણસ નિષ્ફળતા અને રંકતાની ઘણી ચિંતા કર્યાં કરે છે, જ્યારે તે તેને વિષે ઘણો વિચાર કરે છે, ત્યારે તે પોતાના મનપર નિષ્ફળતાની છાપ પાડે છે અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિઓને ઉત્તેજન આપે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તેનો વિચાર, તેની મનોવૃત્તિ, જે કાર્ય સિદ્ધ કરવાને તે પ્રયત્ન કરે છે તે કાર્યને અશક્ય બનાવી મૂકે છે.

જે આપણા વિચારની સાથે સંબંધ ધરાવે છે તેને આપણે ક્રૂર દુર્ભાગ્યપર આરોપિત કરીએ છીએ. આપણી આસપાસ બહારથી આવી શક્તિ નહિ ધરાવનાર માત્ર કાંતે આપણે અદ્ભુત રીતે વિજયશાળી થતા જોઈએ છીએ, જ્યારે આપણને અતિ નાની સફળતા અથવા સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. આવા પ્રસંગે આપણે ધારીએ છીએ કે કાંઈક શુભ ભાગ્ય તેમને સહાય કરે છે અને આપણી પોતાની બાબતમાં જાણે એવી કોઈક વસ્તુ આપણને બાધક થાય છે. પરંતુ વસ્તુતઃ તેમાં આપણા વિચારોનો–આપણી મનોવૃત્તિનો–જ દોષ હોય છે.

આપણી ખામી એ છે કે સફળતા કેમ થવું તેનું બહુ જ્ઞાન પણ આપણે ધરાવતા નથી; આપણે આપણી જાતની સાથે પૂરતા સખ્ત થતા નથી; આપણે તેની પાસેથી પૂરતો ભાગ કઢાવતા ન

આપણે આપણી જાતની પાસે-પુરતી માગણી કરતા નથી. આપણી જાતને વિશેષ ભવ્ય પ્રકાશમાં જોવી જોઈએ; આપણે જાતને અનંત દૈવી શક્તિવાળા મહાન પ્રાણીસ્વરૂપે માનવી જોઈએ. તમારી જાત વિષે અત્યંત વિચાર કરતાં ડરશો નહિ. જ્યારે ઈશ્વરે તમને બનાવ્યા છે તો તમને દિવ્ય સર્વસિદ્ધિ વારસો મળ્યો હોવોજ જોઈએ; તમારામાં તેના ગુણ આવ્યા હોવા જ જોઈએ.

તમે જેવા થવા ઈચ્છતા હો તેવા થવાને માટે પ્રયત્ન કરવાને તેના જેવા થવાનો આડંબર કરવામાં-ઇપ્સિત ગુણો પ્રાપ્ત છે દર્શાવવામાં પ્રબળ જાદુ અને ખરી સર્જકશક્તિ રહેલી છે.

તમને આરોગ્યની અપેક્ષા છે? ઠીક; ત્યારે તો તમે કદિ પણ એવો વિચાર આવવા દેશો નહિ કે આરોગ્ય સિવાય કોઈપણ તમારી પાસે આવી શકશે. તમે નિરોગી હો તેવી રીતભાત કરો; આરોગ્ય વિષે વિચાર કરો અને આરોગ્ય વિષેજ વાત કરો; મનમાં કહો કે આરોગ્ય એ તો મારો જન્મસિદ્ધ હક છે.

ઉન્નતિના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. કદિપણ એવો વિચાર કરો નહિ કે ઉન્નતિ સિવાય કોઈપણ વસ્તુ તમારી પાસે આવી શકે. ઉન્નતિશીલ, પ્રગતિશીલ માણસના જેવું વર્તન કરો. તેના જેવો પહેરવેશ ધારણ કરો અને તેના જેવાજ વિચાર કરો. ખાત્રી રાખજો કે તમારૂં માનસિક ચિત્ર—તમારી મનોવૃત્તિ—તમે જે થવા માગો છો તેનો આદર્શ છે.

જો તમે બહાદુર અને હિંમતવાન થવા ઇચ્છતા હો તો આગ્રહપૂર્વક નિર્ભયતાના વિચાર ધારણ કરો. હું કોઈથી ડરતો નથી, કોઈ વસ્તુ કાયર બનાવી શકતી નથી, એવા વિચાર મક્કમ કરો.

જો તમે ડરતા હો, જો તમે શરમાળ હો તો એમ વિચાર

[illegible]

[illegible]

તમે જે કાર્ય કરવા ઇચ્છતા હો તે તમે જેવા ધારો [illegible] હો તે કાર્ય કરવાની જે તેવા પ્રકારની તમારી શક્તિ વિષે તમારા મનમાં અવિશ્વાસ થવા આપશો નહિ. પ્રત્યેક સંજોગ વખતે તમારી મહ[illegible] અને દૃઢતા રાખો અને પ્રબળ વિચારથી થશે એમ તમે [illegible] કામ કરી શકશો.

પ્રબળ વિચારો એ મોટી મુડી છે. હમેશાં ઊંચું વર્તન રાખો, હમેશાં એવી ટેવમાં રહો કે જે તમને સફળતા, નિરોગ, સુખ અને દીર્ઘકાલિક સુખતા કરે. તમે જેમ બને તેમ [illegible] છો, તે પ્રબળ રીતે પ્રગટ કરવા શક્યા છો, તમે કાર્યસિદ્ધિ કરે એવા માણસ છો, તમે સફળતાર માણસ છો, તમે તમારી ભાગ્ય [illegible] ઘડનારા માણસ છો, એવી તમારી ખાતરી [illegible] તમારા સ્વાં [illegible] કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

તમે તમારા મનોવિચાર જેટલીવાર ભજો છો તેટલીવાર તમે [illegible] હો કે [illegible] હો તો પણ તમે તેના ગુણનાં [illegible] થાઓ છો અને તમે કરવી [illegible] ત્યારે કરવા ઇચ્છતું તમારું [illegible] સ્થાને [illegible] તે ધ્યાન કરે છે. તમે જે જે માણસો [illegible] તમારી આસપાસ [illegible] ભાવનાની ટેવો [illegible] તેના ધ્યાન કરે છે.

[illegible] તમને છેકી મુશ્કેલ [illegible] પણ આગળ [illegible] તમને જરા [illegible] સફળતાર જુઓ, તો [illegible] સ્થાપિત થશે.

તમે તમારા [illegible] સંકુચિત, દરિદ્રી વિચાર [illegible] દરશો નહિ. તમે તમારા [illegible] દરિદ્રી [illegible], અશક્ત અને [illegible]

વારશો નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ અને પરિપૂર્ણ માનજો. સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા અથવા અર્ધ નિષ્ફળતાનો કદિ વિચાર સરખોયે કરશો નહિ.

જે માનુસે પોતાની જીંદગીનો દૈવી ભાગ જોયો છે, જે ઇશ્વરી સાથે મેળમેળા આવ્યો છે, તે માણસને કદિપણ નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થનાર નથી, વા તેનાપર કદિપણ આપત્તિ આવી પડનાર નથી. નિષ્ફળતા અને આપત્તિ તો તે લોકોને માટે છે કે જેમણે કદિ પણ પોતાનું સ્વરૂપ જોયું નથી અને પોતાના દૈવી ગુણોની પ્રતીતિ કરી નથી.

દૃઢતાપૂર્વક જણાવો કે જગતમાં મારે માટે સ્થાન છે અને તે સ્થાન હું એક પુરુષાર્થવની પેઠે ભોગવીશ. તમારી [illegible] મહાન વસ્તુઓની અપેક્ષા રાખતા શીખો. તમે સમગ્ર જીવનમાં નાના કાર્યો કરવાને માટેજ સરજાએલા છો એવી માન્યતાવાળા છો એવું કદિ [illegible] રીતભાતથી પણ લોકોને જણાવશો નહિ. જો તમે આગ્રહપૂર્વક નિશ્ચયાત્મક ઉત્પાદક વિચાર કરશો અને જો તમારું મન હમેશા શ્રેષ્ઠ [illegible] તે આ મનોદશા [illegible] દિવસ તમારે માટે [illegible] સ્થાન બનાવશે અને તે તમને તમારી [illegible] વસ્તુ [illegible] કરી આપશે. [illegible] કર્યા વિના [illegible] વસ્તુ તમને પ્રાપ્ત થશે નહિ અને તે કારણ તમારું મનજ છે.

વિચારો એ શક્તિઓ છે અને તે [illegible] આપણા જીવનને [illegible] નિર્માણને ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. આ શક્તિઓ હમેશા [illegible] છે અને જીવનની રચના કરે છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] એવા હેતુથી પડે છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

તે સમજતો હતો કે જો આપણે આપણા આદર્શોને હમેશાં આપણા મનમાં ધારણ કરી રાખીશું તો તે સમય ચારિત્ર્યપર અસર કરશે અને જીવનની પુનર્રચના કરશે. તેના નિમ્નલિખિત બોધમાં ગંભીર તત્વજ્ઞાન રહેલું છે. તે હવે આપણે જાણવા લાગ્યા છીએ. "કોઇપણ વસ્તુ સત્ય હોય, કોઇપણ વસ્તુ શુદ્ધ હોય, કોઇપણ વસ્તુ સાચી હોય, કોઇપણ વસ્તુ પવિત્ર હોય, કોઇપણ વસ્તુ સુંદર હોય, કોઇપણ વસ્તુ સારી હોય, તો તે વિષે વિચાર કરો; સદ્ગુણ અને પ્રશંસનીય વસ્તુ વિષે વિચાર કરો."

"તે વિષે વિચાર કરો." જેવી રીતે ચાળણીમાંથી પાણી વહી જાય છે તેવી રીતે મગજમાંથી ઉક્ત વસ્તુઓને વહી જવા દેવું તે ગમતો નથી; પરંતુ તે વિષે વિચાર કરો, તે વિષે ચિંતન કરો. પતિત અને અધમ બનાવનારી વસ્તુઓપર—અપવિત્રતા, તિરસ્કાર, વૈર, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા અને બીજી બધી ખરાબ વૃત્તિઓપર—વિચાર કરવાથી પરિણામ શું આવે તે વિષે વિચાર કરો.

ગુન્હાભરેલા વિચાર કરવાથી મનુષ્ય ગુન્હેગાર બને છે. અપવિત્રતા વિષે વિચાર કરવાથી માણસ વ્યભિચારી બને છે. સંત પૉલ સારી રીતે જાણતો હતો કે આપણે જે વસ્તુપર વિચાર કરીએ છીએ, જેનું ચિંતન કરીએ છીએ, જે પર સદા મનન કરીએ છીએ, જે પર આપણું મન એકાગ્ર કરીએ છીએ, તે આપણું જીવન કેવું નિવડશે તેનો નિશ્ચય કરે છે. સંત પૉલના આ બોધ કરતાં સારો બોધ કોઇપણ માણસે કદિપણ આપ્યો ન હતો.

હું ગમે ત્યા જાઉં તોપણ હું મારી જાતથી છૂટો થઇ શકતો નથી. હું હમેશા મારી જાતથી ઘેરાયેલો રહું છું: મારી આસપાસ મારું મન હમેશા રહે છે; હું હમેશાં મારા આદર્શના પીંજરામાં ગોંધાએલો છું અને મારા વિચારો સદા મારાપર અસર કરતા રહે છે.

જો મારા વિચાર સંકુચિત હોય તો મારે ગરીબાઈ ભોગવવી જોઈએ છે; જો મારા વિચાર દ્વેષયુ, શિથિલ અને ભૂખા હોય તો જે અધિક નિરાશ અને અધિક મોટી દુનિયામાં બીજા લોકો રહે છે તેના આનંદનું ભાગી થઈ શકતો નથી; કારણ કે તેનું દર્શન કરવાને અને તેની ખરી કિંમત આંકવાને મેં મારી જાતને અશક્ત બનાવી દીધી હોય છે. જો મારું વર્તન ક્ષુદ્ર, તિરસ્કારયુક્ત અને સ્વાર્થી હોય તો હું સદા સંકુચિત બની જતી ભાવનાથી બંધ થઈ જઉં છું અને મારા વિચારોના ક્ષાયત્ત તથા ક્ષુદ્રતાથી સંકુચિત [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

જતી હોય, ત્યારે તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ કર્તવ્યશક્તિની આશા શી રીતે રાખી શકો? તમારે અવશ્ય તમારા મગજમાંથી તમારા દુશ્મનોને બહાર કાઢી કાઢવા જોઇએ; નહિ તો તમારે શક્તિના ક્ષય રૂપી દંડ આપવો પડશે.

ઇર્ષ્યાના વિચારે અસંખ્ય જીવનો છિન્ન ભિન્ન કરી નાખ્યાં છે, અને તે પણ જ્યારે જરા પણ ઇર્ષ્યા ધરવાનું કારણ ન હતું ત્યારે આમ થયું હતું! માણસના મનમાં ઇર્ષ્યાના જેવો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થવો એ ગુન્હા સિવાય બીજું કાંઇ નથી. આ ભયંકર શેતાને કેવા ભયંકર નાશ કર્યા છે? એના દ્વારા ભલા માણસો માત્ર થોડાજ માસમાં પાયમાલ અને તુટીને તારાજ થઇ ગયા છે. વાસ્તવમાં જ્યારે અંતમ થવાનું કાંઇપણ કારણ ન હોય ત્યારે કેટલા બધા લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ ઉદાસી સ્થિતિમાં રહ્યા છે? જે લોકો માયાળુ હતા જે લોકો સ્વભાવતઃ પ્રમાણિક હતા, પરંતુ જેમના મન શાંતિ અને સુખના આ ભયંકર શત્રુનો આદર કરવાથી ભ્રષ્ટ અને ભ્રમ થઇ ગયાં હતા તેમના દ્વારા કેવા અસંખ્ય અપરાધો થયા છે?

ઇર્ષ્યાખોર માણસ કે જે પોતાને બીજા તરફથી ભયંકર નુકશાન થયેલું માને છે તે વૈર લેવાનો વિચાર કરે છે અને પોતાના શત્રુને પ્રજા કરવાના માર્ગ અને સાધનો શોધે છે, અને અંતે તે તેના પ્રાણ પણ લે છે. પ્રથમ તેણે તેના પ્રાણ લેવાનો ઇરાદો ન રાખ્યો હોય અથવા તે કાર્ય તેણે શમ પણ ન ધાર્યું હોય, પરંતુ ઇર્ષ્યાના વિચાર કરવાથી તેનું મન અનિયમિત બની ગયેલું હોય છે. તેનું મન પોતાનું સમતોલપણું ખોઇ દે અને તે અંતે ખૂનનું ભયંકર કામ કરે ત્યાં સુધી તેની વૈરવૃત્તિ વૃદ્ધિગત થતી રહે છે.

કાંઇપણ વિચારનું તમારા મગજપર દબાણ હોય-પછી તે ચિંતા સંતાપ - ભયના વિચાર હોય-તો તે તમારી સર્વશક્તિને શિથિલ કરે છે.

સાક્ષાત્, બળ, શક્તિ અને કાર્યકુશળતા વિષે નિરંતર દઢ વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ કેટલી મજબૂત થાય છે તે જોઈને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈએ છીએ. આ પ્રકારના વિચારો અને આદર્શો માણસને સુદૃઢ બનાવે છે.

નાખુશીભરેલા બનાવોપર વિચાર અને ચિંતન કરવામાં તમારી માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી તમને જે લાભ થાય તે કરતાં તેના વિરોધી વિચાર કરવાથી તમને ખરેખર વિશેષ લાભ થશે. લોકો તમારા પ્રત્યે સદ્વર્તન રાખે નહિ, તેની કંઈ ફિકર નહિ. તમે માત્ર તમારા મનમાં આ પ્રમાણે બોલો કે "જે માણસો હલકી અને ક્ષુદ્ર રીતભાત રાખે છે તેમની કક્ષામાં મારી જાતને મૂકું એવો હું નાનો માણસ નથી. બીજા લોકો ગમે તે કરે, પરંતુ મારે તો એક મનુષ્યનોજ ભાગ ભજવવો જોઈએ. વિસાત વગરની વસ્તુઓને મારા મનની શાંતિનો નાશ કરવા દેવાથી અથવા મારી કાર્યશક્તિ પાયમાલ કરવા દીધાથી કંઈ લાભ થનાર નથી. જે સંદેશો મને મારા જન્મકાળે આપવામાં આવ્યો હતો, જે ખુદ મારા શરીરમાં રહેલો છે અને જે મારા પ્રત્યેક તંતુમાં ઓતપ્રોત છે તે સાંગોપાંગ જગતને અર્પણ કરવો એ મારું કર્તવ્ય છે. બીજા લોકો પોતાનો સંદેશો આપવાની ના પાડે અથવા તેનો દુરુપયોગ કરે, બીજા લોકો પોતાની શક્તિઓનો પ્રતિરોધ કરનારી અને પોતાની કાર્યકુશળતાનો નાશ કરનારી કુટેવો. પોતાના સમય ગુમાવી નાખે તેથી કંઈ મને મારો સંદેશો આપવાની ના પાડવાનું પ્રયોજન નથી."

હવે પછી જ્યારે તમે અશાંતિ ભરેલી સ્થિતિમાં હો, જ્યારે તમને કોઈપણ માણસ સાથે બનતું ન હોય, જ્યારે તમે તમારા પડો-શીઓ અથવા દુકાનની ચીજ લેનાર ગ્રાહક સાથે ઝઘડતા હો, જ્યારે તમને તમારી આસપાસના માણસોપર ચીડ ચડી હોય, જ્યારે તમારું

બની હોય, ત્યારે તમે તમારી ઉત્સાહમાં કાર્યશક્તિની આશા કે રીતે ગુમાવી શકો ? તમારે અવશ્ય તમારા મનમાંથી દુશ્મનોને બહાર કાઢી કાઢવા જોઈએ; નહિ તો તમારે શક્તિના પ્રદે રૂપી દંડ આપવો પડશે.

ઇર્ષ્યાના વિચારે અસંખ્ય જીવનો છિન્નભિન્ન કરી નાખ્યાં છે, અને તે પણ જ્યારે જરા પણ ફરિયાદ કરવાનું કારણ ન હતું ત્યારે આમ થયું હતું! માણસના મનમાં ઇર્ષ્યાના જેવો ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થયો એ ગુન્હા સિવાય બીજું કંઈ નથી. આ ભયંકર કેટલો ભયંકર નાશ કર્યો છે ? એના દ્વારા ભલા માણસો માત્ર માણસમાં પાપમય અને દુઃખીને તારાજ થઈ ગયા છે. વાસ્તવમાં ચિંતાતુર થવાનું કાંઈપણ કારણ ન હોય ત્યારે કેટલા બધા લોકો વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ ઉદાસી સ્થિતિમાં રહ્યા છે ? જે લોકો જે લોકો સ્વભાવતઃ પ્રમાણિક હતા, પરંતુ જેમના મન શુદ્ધિ સુખના આ ભયંકર શત્રુનો આદર કરવાથી ભ્રષ્ટ અને ભ્રમ હતા તેમના દ્વારા કેટલા અસંખ્ય અપરાધો થયા છે ?

ઇર્ષ્યાખોર માણસ કે જે પોતાને બીજા તરફથી ભયંકર નુકશાન થયેલું માને છે તે વેર લેવાનો વિચાર કરે છે અને પોતાના શત્રુને ખત્મ કરવાના માર્ગ અને સાધનો શોધે છે, અને અંતે તે તેના પ્રાણ પણ લે છે. પ્રથમ તેણે તેના પ્રાણ લેવાનો ઇરાદો ન રાખ્યો હોય અથવા તે કાર્ય તેણે સ્વપ્ન પણ ન ધાર્યું હોય, પરંતુ ઇર્ષ્યાના વિચાર કરવાથી તેનું મન અનિયમિત બની ગયેલું હોય છે. તેનું મન પોતાનું સમતોલપણું ખોઈ દે અને તે અંતે ખૂનનું ભયંકર કામ કરે ત્યાં સુધી તેની વેરવૃત્તિ વૃદ્ધિગત થતી રહે છે.

કોઈપણ વિચારનું તમારા મગજપર દબાણ હોય–પછી તે ચિંતા, સંતાપ કે ભયના વિચાર હોય–તો તે તમારી સર્વશક્તિને શિથિલ કરે છે.

લાયકાત, બળ, શક્તિ અને કાર્યકુશળતા વિષે નિરંતર દૃઢ વિચાર કરવાથી આપણી માનસિક શક્તિ કેટલી મજબૂત થાય છે તે જોઈને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈએ છીએ. આ પ્રકારના વિચારો અને આદર્શો માણસને સુદૃઢ બનાવે છે.

નાખુશીભરેલા બનાવોપર વિચાર અને ચિંતન કરવામાં તમારી માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાથી તમને જે લાભ થાય તે કરતાં તેના વિરોધી વિચાર કરવાથી તમને ખરેખર વિશેષ લાભ થશે. લોકો તમારા પ્રત્યે સદ્વર્તન રાખે નહિ, તેની કાંઈ ફિકર નહિ. તમે માત્ર તમારા મનમાં આ પ્રમાણે બોલો કે "જે માણસો હલકી અને ક્ષુદ્ર રીતભાત રાખે છે તેમની કક્ષામાં મારી જાતને મૂકું એવો હું નાનો માણસ નથી. બીજા લોકો ગમે તે કરે, પરંતુ મારે તો એક મનુષ્યનોજ ભાગ ભજવવો જોઈએ. વિસાત વગરની વસ્તુઓને મારા મનની શાન્તિનો નાશ કરવા દેવાથી અથવા મારી કર્તૃત્વશક્તિ પાયમાલ કરવા દીધાથી કંઈ લાભ થનાર નથી. જે સંદેશો મને મારા જન્મકાળે આપવામાં આવ્યો હતો, જે ખુદ મારા શરીરમાં ગૂંથેલો છે અને જે મારા પ્રત્યેક તન્તુમાં ઓતપ્રોત છે તે સંદેશો જગતને અર્પણ કરવો એ મારું કર્તવ્ય છે. બીજા લોકો પોતાનો સંદેશો આપવાની ના પાડે અથવા તેનો દુરુપયોગ કરે. બીજા લોકો પોતાની શક્તિઓનો પ્રતિરોધ કરનારી અને પોતાની કાર્યકુશળતાનો નાશ કરનારી વૃત્તિમાં પોતાનો સમય ગુમાવી નાખે તેથી કંઈ મને મારો સંદેશો આપવાની ના પાડવાનું પ્રયોજન નથી."

હવે પછી જ્યારે તમે અશાન્તિ ભરેલી સ્થિતિમાં હો, જ્યારે તમને કાર્યમાં માનસ સાથે મનનું ન હોય, જ્યારે તમે તમારા પટાવાળા અથવા કુંઠકારી નોકર કે તમારા કારકુન સાથે ચીઢાયા હો, જ્યારે તમને તમારી આસપાસના માણસોપર રીસ ચઢી હોય, જ્યારે તમારું

મગજ અવ્યવસ્થિત બની ગયું હોય અને તમને તમારી ગાડી અંકુશ રાખવાનું કાર્ય અશક્ય લાગતું હોય, ત્યારે માત્ર નિમ્નલિખિત પ્રયોગ અજમાવજો. કામ બંધ કરજો. તમારી મેજ આગળથી ખસીને દૂર બેસજો. તમે જે કામ કરતા હો તે છોડી દેજો અને ઘરની બહાર નીકળી જજો. કેટલેક દૂર ચાલી જજો અથવા બને તો ગામડામાં ફરવા નીકળી પડજો અને શાંતિ તથા મનના સંતોષ પણાની સામે થનારી પ્રત્યેક વસ્તુને તમારા મગજમાંથી કાઢી નાખવાનો નિશ્ચય કરજો. "ગમે તે થાય તોપણ હું આનંદી અને સ્થિર મગજનો રહીશ અને હું નાની નાની પ્રતિકૂળ વસ્તુઓથી ચીડિયો બનીશ નહિ. હું મારા માનસિક યંત્રને વ્યવસ્થિત રાખીશ" એવો નિશ્ચય કરજો.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાચા પુરુષ થવાનો–જીવનની નાની નાની વસ્તુઓથી પર થવાનો–નિશ્ચય કરજો. તમારા મનમાં બોલજો કે "ક્ષુદ્ર, હલકી, વિસાત વગરની વસ્તુઓને લીધે પોતાના સ્થાનથી સર્વથા ચ્યુત થઇ જવું એ વિશ્વની શક્તિઓપર સત્તા ચલાવવા માટે જન્મેલા મહાન અને ભગવાન પુરુષને માટે કેવું હાસ્યાસ્પદ છે!" એવો નિશ્ચય કરજો કે હું શાંત, સ્થિર, આત્મભાનયુક્ત સ્થિતિમાં પુનઃ મારા કામ પર જઇશ અને મારું કામ સારી રીતે કરીશ. જો અને તો ખુલ્લી હવામાં થોડી મિનિટ સુધી આવા વિચાર કરીશ તથા હવા પુષ્કળ તમારા શરીરમાં દાખલ કરીશ. જો આમ કરશો તો તમે એક નવા માણસ બનીને તમારા કામપર પાછા જશો.

તમારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવા માટે થોડો વખત લેવાથી તમને કેટલો લાભ થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો. જ્યારે તમારું મન અસ્વસ્થ બની ગયું હોય ત્યારે કામ કરવું નહિ; જ્યાં સુધી તમે સ્વસ્થ બનો નહિ ત્યાં સુધી કાંઇ

પણ કામ કરશો નહિ; જ્યાં સુધી તમે તમારા માનસિક સામ્રાજ્યના સિંહાસનપર પુનઃ સ્થાપિત થશો નહિ ત્યાં સુધી કામ કરશો નહિ.

પોતાની જાતને સ્થિર બનાવવી, પોતાના મનને સ્વસ્થ બનાવવું અને કોઈ પ્રાંતથી મહાન કાર્યની અપેક્ષા રાખતા હો તેમ પ્રભુની સાથે વાર્તાલાપ કરતા હોઈએ તેમ પોતાની જાતની સાથે વાત કરવી એ તમારે [illegible] તેમ કામ લેવાનો માર્ગ છે.

[illegible]

મગજ અવ્યવસ્થિત બની ગયું હોય અને તમને તમારી જાત પર અંકુશ રાખવાનું કઠણ અશક્ય લાગતું હોય, ત્યારે નિમ્નલિખિત પ્રયોગ અજમાવજો. કામ બંધ કરજો, તમારી ખુરશી ઉપરથી ઉઠી જજો. અને જે કામ કરતા હો તે છોડી દેજો. અને થોડી વાર બહાર નીકળી જજો. કેટલોક ઊંડો શ્વાસ લેજો. એકદમ શાંત થઈ શ્વાસોચ્છ્વાસ ધીમા લેજો અને શાંતિ [illegible] જાણવી અને બનાવી પ્રત્યેક વસ્તુને તમારા મગજમાંથી કાઢી નાખવાનો નિશ્ચય કરજો. "હવે તો શાંત ચિત્તે હું આનંદી અને સ્થિર મગજનો રહીશ અને હું નાની નાની પ્રતિકૂળ વસ્તુઓથી ગૂંચવાઈશ નહિ. હું મારા માનસિક મનની અસ્વસ્થતા રાખીશ" એવો નિશ્ચય કરજો.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સામાન્ય રૂપે મસ્તિષ્ક-જીવનની નાની નાની વસ્તુઓથી પર મનોનિગ્રહ કરજો. તમારા મનમાં બોલજો કે "શું, હવે, વિચાર વગરની વાતુઓને લીધે પોતાના સ્વાસ્થ્ય સંબંધી ચ્યુત થઈ જવું એ વિચારી વ્યક્તિઓ માટે તથા મારા જેવા મહાન અને બળવાન પુરુષને માટે કેટલું હાસ્યાસ્પદ છે!" એવો નિશ્ચય કરજો કે હું શાંત, સ્થિર, આત્મભાનયુક્ત રહીશ અને પુનઃ મારા કામ પર જઈશ અને મારું કામ સારી રીતે કરીશ. એ પછી તો ખુલ્લી હવામાં થોડી મિનિટ સુધી આવા વિચાર કરીને ઠંડી હવા પુષ્કળ તમારા શરીરમાં દાખલ કરો. જો આમ કરશો તો તમે એક નવા માણસ બનીને તમારા કામપર પાછા વળશો.

તમારી જાતને સ્વસ્થ બનાવવા માટે થોડો વખત લેવાથી તમને કેટલો લાભ થાય છે તે જાણીને તમે આશ્ચર્યચકિત થશો. જ્યારે તમારું મન અસ્વસ્થ બની ગયું હોય ત્યારે કામ કરવું છોડો; જ્યાં સુધી તમે સ્વસ્થ બનો નહિ ત્યાં સુધી કોઈ



શકે તને કઇક પ્રેમભક્તિની જરૂર છે. તું પવિત્ર થયો નથી છે, [illegible] હિંદુસ્તાન લીધું જવાનો ભાવ છે. તારા ભાઇઓ વિવિધ જેના અર્થે તે મે[illegible] [illegible] [illegible] છે કે જ્યારે તું પોતું કામ કરે છે ત્યારે તારા પિતાજીના [illegible] એવડાર રહે છે અને તારી [illegible] [illegible] [illegible] નહિ ત્યારે તને [illegible] જોઇએ ઠીક થતો નથી આ [illegible] સારી [illegible] નહિ. જો તું પછી [illegible] નહિ હવે તો આ [illegible], આ વિવિધતા, આ એવડાપણી તારી [illegible] [illegible] નુકશાન કરશે. તારે એમની પરવા કરવી જોઇએ તેથી પ્રથમ તું [illegible] નથી તારી [illegible] તારી બુદ્ધિઓ તારા કાબુમાંથી સરી જાય છે.

"તારા ભાઇઓને અવકાશની જરૂર છે; તેઓ ક્રમ ઘડાય છે. સર્વોપરી તું રમતા જાગતા જાય છે; તું સરલ દર્શાવ્યું રહે છે. જે માણસ પરાણી શક્તિઓને વિવિધ બનાવી દે છે, તે પિતાના [illegible] પવિત્ર બનાવી દે છે અને જે પોતાની જાતને [illegible] [illegible] તેનું [illegible] સુધી કદિ કોઇપણ મારફત કામ થતું નથી."

"હે વત્સ! જ્યાં સુધી તું તારી જાતને ન્યાય આપે નહિ ત્યાં સુધી તું બરાબર તારી પાત્રતા [illegible] રહીશ. જો તું વિવિધ અલબત્ત જરૂરી તો જે વચન [illegible] કરવાને માટે તું નીકળ્યો હતો તે વચન હદિવ્ય તું [illegible] કરી શકાય નહિ. તારે તારી જાતને પણ [illegible] [illegible] પડશે, નહિ તો તું પાત્ર રહી જશે."

"તું [illegible] કરે છે [illegible] [illegible] વાયું તારું કાર્ય કરવાનું છે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] દરિયાને તે કામ તેઓએ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તેમ મેળવવાના દૃઢ નિશ્ચય સહિત [illegible] [illegible] [illegible] બહાર નીકળવું જોઇએ. તારે વિજેતા થવું જોઇએ અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] જોઇતી ચોક્કસ થશે જોઇએ

સચેત થા; તારા અસ્તિત્વમાંથી ઊંઘને દૂર કર અને હ્રાસને વાળી નાખ. કોઈ કાર્ય કરવાનો વિચાર કર, વિચાર કર, વિચાર કર. આ રીતે સુસ્ત અને ઉદાસ રહીશ નહિ. તું માત્ર અર્ધ જીવંત છે; માટે ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કર."

આ માણસ જ્યારે પોતાના સ્નાયુઓને નીચા પડી ગયેલાં જુએ છે અને જ્યારે તેને પોતાની જાત પ્રમાદી તથા બેદરકાર બની ગયેલી લાગે છે ત્યારે એ તે દિવસને માટે ઉચ્ચ ધોરણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તથા સ્વસ્થ રહેવાને માટે પ્રાતઃકાળમાં પોતાની જાતને પ્રોત્સાહન આપે છે. આ પ્રમાણે એ દરરોજ કરે છે; અને સૌથી પહેલું કામ તે આ જ કરે છે.

તે નિષ્ફળતા, બેદરકારી, પ્રમાદ અને નિરુપયોગિતાને માટે નિરંતર પોતાની જાતને કહે છે:–" જૉન હવે ! તું ઉત્સાહ ધારણ કર. આજના દિવસને કંઇક મહત્ત્વનો બનાવ. કોઈપણ તકને સરી જવા દે નહિ. તેને પકડી લે અને તેમાંથી બને તેટલો લાભ મેળવ. કર. જે જે કામમાં તારે કંઈક કિંમતી મેળવવાનું હોય, જે તને વધારે શક્તિ, વધારે આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરે એમ હોય તો, ને એ ગમે તેટલું કઠિન અને પ્રતિકૂળ હોય તો પણ તેને મેળવ્યા કરતાં દૂર ન રહીશ નહિ. તને સહાય કરે તને વધારે મનુષ્યત્વ અને વધારે મોટા મનુષ્ય બનાવે એવા કાર્યને છોડી દેવાનો પ્રયત્ન કરીશ નહિ."

તે કોઈ વિશેષ પ્રતિકૂળ કાર્ય સૌથી પહેલાં કરવાને આતુર હોય છે અને કઠિન કાર્ય છોડી દેતો નથી. તે મનમાં કહે છે. "કાયર બનીશ નહિ. જો અન્ય માનવોએ આ કાર્ય કર્યું હોય તો તું પણ તે કરી શકીશ."

કાર્યો વિષે વિચાર કરશો નહિ.

માણસ પોતાની મનોવૃત્તિઓનો ગુલામ બની જાય, પોતાની લાગણીઓનો ભોગ બની જાય અને તે માણસ તરીકેનું કર્તવ્ય બજાવવામાં પોતાની કલ્પનાઓમાંજ ઢંગાઇ રહે એવો ઈશ્વરનો મનુષ્યજન્મ આપવામાં હેતુ નથી. તેને તો સત્તા ચલાવવાને, અધિકાર ચલાવવાને, હમેશા પોતાની જાતનો અને પોતાની પરિસ્થિતિનો સ્વામી થવાને આ જગતમાં જન્મ આપ્યો છે.

એક સુશિક્ષિત મગજ ધરાવનાર માણસ મોટામાં મોટી [illegible] ઉપર માત્ર થોડી મિનિટમાં સંપૂર્ણ રીતે વિજય મેળવી શકે એમ છે, પરંતુ ઘણા લોકોનો મોટો દોષ એ છે કે તેઓ મનનાં દ્વારોને ખુલ્લાં મૂકી તેમાં આનંદ, ઉલ્લાસ અને આશારૂપી સૂર્ય પ્રકાશ આવવા દેવાને બદલે તેને બંધ રાખે છે. જો તેઓ આશારૂપી સૂર્યના માત્ર એક કિરણને તેમાં પ્રવેશવા દે તો તે તિમિરમાં ઉછરતા નિરાશારૂપી ભૂત અને ઉદાસી રૂપી પિશાચને એકદમ બહાર હાંકી કાઢશે.

મનમાંથી તેના શત્રુઓને–આપણાં સુખ, આનંદ અને [illegible] શત્રુઓને–હાંકી કાઢતાં શીખવું એ તેથી મહાન કાર્ય છે. [illegible] ને બદલે ખુબસુરત વસ્તુપર મનને એકાગ્ર કરવું, અસત્ય વસ્તુને બદલે સત્ય વસ્તુપર ચિત્ત ચોટાડવું, અશાંતિને બદલે [illegible] એકાગ્ર ચિત્તે મનન કરવું અને માંદગીને બદલે જીવન દક્ષ [illegible] ને બદલે [illegible] ચિત્તને એકાગ્ર કરવું, એ એક મહાન કાર્ય છે. [illegible] સિદ્ધ કરવું કંઈ હમેશા સહેલું નથી. [illegible] નથી. એમ કરવામાં માત્ર વિચાર [illegible] છે; યોગ્ય રીતે વિચાર કરવાની [illegible] છે.

આ બાબત કર ચિંતવો. કે જે તમારી પાસેથી તમારું સુખ [illegible]

દુઃખકારક અનુભવો અને જુઓ કિંવા વિચાર કરવાથી જરા એક્કુજ પરિણામ આવે છે કે તેઓ વધારે મોટાં, વધારે ક્રૂર અને અધિક ભયંકર બને છે. માટે તેમને ભૂલી જાઓ અને જે રીતે તમે તમારા ઘરમાંથી મેલને કાઢી નાખો છો તેવી રીતે તમને તમારા મગજમાંથી બહાર કાઢવી નાખો. તેમને કહો કે "મારાપર તમારી કાંઈ પણ સત્તા ચાલશે નહિ; તમે મારી શાંતિનો ભંગ કરી શકશો નહિ. એ મારા જીવનનો સત્તાંશ નથી. ઈશ્વરરૂપ એ મારું ખરું સ્વરૂપ છે. તમે મારા સત્ય સ્વરૂપને સ્પર્શ કરી શકશો નહિ." માત્ર સદ્વસ્તુઓજ વૈશ્વિક સત્યો છે—સંપૂર્ણ સત્યો છે. અને બીજી સર્વ વસ્તુઓ ગમે તેટલી સત્ય જણાય તો પણ તે મિથ્યા છે. વિશ્વમાં માત્ર એકજ અનન્ત શક્તિ છે. પૂર્ણ પરમાત્મા અપૂર્ણતા અને નિર્બળતા કેમ રચેજ નહિ. બીજી બધી વસ્તુઓ ગમે તેટલી સત્ય જણાય તોપણ તે સત્ય નથી; તે માત્ર શાન્તિની ગેરહાજરી છે.

[illegible] એવી વસ્તુઓ દ્વારા દુઃખ સહન કરવું [illegible] જે અને માત્ર કલ્પનાના 'ભાઉ' [illegible] નથી. તીવ્ર લાગણી ધરાવનાર અને [illegible] મનમાં સર્વ પ્રકારે [illegible] કરી શકે છે અને તે [illegible] હોય તેમ તેમને વેદના કરે છે.

[illegible] દયાપ્રધાન, ઉત્તેજક અને પ્રોત્સાહક [illegible] દૂર કાઢે છે. મારા પરિચયના કે [illegible] કાર્લાઈલના વચનામૃતો વાંચી [illegible] સંપાદન કરે છે. આ દૈવી સૂરમય લખાણોમાં આત્માને ઉન્નત અને શાંત કરવાની અદ્ભુત શક્તિ હોય છે.

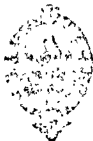
આજે તમારા સર્વને દાબી નાખે છે તે કાલે તિરસ્કાર કરી વિકાર દષ્ટિથી જીવનને જોતાં અને વસ્તુઓની ખરી કિંમત આંકતાં શીખે

મહત્ત્વના કાર્યો કરનાર તરુણ પુરુષ પોતાના જીવનમાં ઘણી વાર ભયંકર નિરાશાને પ્રાપ્ત થાય છે અને તેને અમુક પ્રસંગે મહત્ત્વે પાછા હઠવું સહેલું લાગે છે, પરંતુ પાછા હઠવાથી કોઈ પણ વિજય પ્રાપ્ત થતો નથી; અને એટલા માટે આપણે આપણી પાછળ કોઈપણ પૂલને બાળી મૂક્યા વિના રહેવું નહિ. એમાં આપણે દુર્બળ, અનિશ્ચયી અને નિરાશ થવાને ન ઇચ્છીએ જ્યારે ઘોરતર તિમિર છવાઈ રહ્યું હોય અને જે સમયે મહાન અત્યુત્તમ ગણાતા સિદ્ધિ આપણી સામે ઉપસ્થિત થઈ હોય તે સમયે આપણા મનરાને અને આપણી દૃષ્ટિ સાફ રાખવાને આપણે પૂર્ણ હિંમત, પૂર્ણ સમજણ અને પૂર્ણ શક્તિ હોવી જોઈએ.

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

વિચાર કરે છે, શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે અને તેની આરોગ્યશક્તિ તીવ્ર હોય છે, કારણ કે તેને મુશ્કેલીઓ અને ઉત્તેજિત કાર્યો કરવાનાં હોય છે અને તેથી તે વસ્તુતઃ સ્વાશ્રય પ્રકારનો માણસ બની શકે.

સમાજમાં પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થઈ જવાની શક્તિ અતિ પ્રબળ હોય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેની પાસે જરૂરી માગણી કરે છે અને તેથી તે ધંધામાં ઉપયોગી થઈ પડે એવા વિશિષ્ટ ગુણો અને શક્તિઓનો તેનામાં વિકાસ થાય છે. આથી જેમ જેમ વ્યાપાર રોજગાર વધતા જાય છે તેમ તેમ સમાજ નવા ગુણોને ધારણ કરે છે અને એકંદરે સંસ્કૃતિને અધિક વિવિધતા અને બળ આપે છે.

દાખલા તરીકે વર્ગીય વર્ગનું મગજ ઘણી સદીઓ આધ્યાત્મિક વિષય પર એકાગ્ર થયેલું હોવાને લીધે તે વકીલ, વ્યાપારી અથવા સિપાહી કરતા ઉલટા ભિન્ન પ્રકારના માનસિક ગુણોનો વિકાસ કરે છે.

જે માણસનું જીવન વિદ્યાભ્યાસમાં નિમગ્ન થયું હોય અથવા જે માણસે વ્યાપારમાંજ પોતાનું જીવન વ્યતીત કર્યું હોય તેમાં પણ સરલતાથી ઓળખાઈ આવે છે.

ડહાપણ, અગમચેતી, દીર્ઘદ્રષ્ટિ અને વ્યવસ્થા કરવાની શક્તિ આ વિશિષ્ટ ગુણો એક વ્યાપારીમાં વિકસિત અને દ્રઢીભૂત થાય છે. કામારંભ કરવાની શક્તિ, બીજા માણસોનો કાર્યમાં નિયોગ કરવાની અને તેમને અંકુશમાં રાખવાની શક્તિ, માનવપ્રકૃતિનું જ્ઞાન અને સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિ, એવા ગુણો એક નેતામાં પ્રાદુર્ભૂત અને વિકસિત થાય છે.

મહત્ત્વાકાંક્ષાને જાગૃત કરનારી પરિસ્થિતિ મગજનો વિકાસ કરવામાં પ્રબળ ભાગ ભજવે છે અને ખુદ મહત્ત્વાકાંક્ષાનો પ્રાદુર્ભાવ એ, ભાવનાબળ શું કરી શકે છે તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. ગામડામાં અને ગામડામાંજ ઉછરેલા એક છોકરામાં ગમે તેટલી શક્તિ હોય, પરંતુ જો તે એની મહત્ત્વાકાંક્ષા જાગૃત કરનારી કોઈ

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

તમારા મનમાં ધારણ કરેલ તેની ખામીવાળી, હલકી, ... તમારા મનમાં ધારણ કરશો નહિ તમારે તેનું જેવું સ્વરૂપ જોઈતું હોય તેજ સ્વરૂપનો તમારા મનમાં વિચાર કરો અને તમને ... જેમાં નવા અને વધારે સારા અણુઓ બંધાય, તથા દરેક અણુ ... મજબુત થાય એમ કરવાને પ્રત્યેક રીતે પ્રયત્ન કરો.

અભ્યાસના બળથી આપણે માનસિક દુર્ગુણો અને ખામી દૂર કરી શકીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી સામાન્ય શક્તિ ... પણ વધારી શકીએ છીએ. સમસ્ત માનસિક શક્તિઓનું વર્ધન ... અને વિકાસ તાબેજ હોય છે.

કેટલીકવાર એમ બને છે કે અતિ બળવાન શક્તિઓને જ્યાં સુધી ખાસ જાગૃત કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ નિદ્રિત અવસ્થામાં પડી રહે છે. આવા ઘણા લોકો ... બાહ્યતઃ તેમનામાં ઘણી થોડી હિંમત હોય છે તથા તેમનું ... કરવામાં આવે છે; પરંતુ હિંમતના વિચાર કરીને, હિંમત ... કાર્યો કરીને, નિર્ભયતાના વિચાર કરીને, પરાક્રમી પુરુષોનાં જીવન ચરિત્ર વાંચીને, પરાક્રમ વિષે હમેશાં વિચાર કરીને તથા પરાક્રમી કાર્યો કરવાનો પ્રયત્ન કરીને તેઓ આ ખામી દૂર કરી શકે એમ છે, એટલુંજ માત્ર જો તેઓ જાણતા હોય તો તેઓનાં જીવનમાં કેટલું બધું પરિવર્તન થઈ જાય! હિંમતનો પૂરતો ઉપયોગ નહિ કરવાથી તે એકાદ માણસમાં થોડી પણ જણાય, પરંતુ તેને માત્ર જાગૃત કરવાનીજ જરૂર છે. ઘણા માણસો સાધારણ કાર્યો કરી સામાન્ય પોતાનું જીવન ગુમાવી દે છે, પરંતુ જો તેમના ... રહેલી નિદ્રિત શક્તિઓને જાગૃત કરવામાં આવે અને તેમના ... મર્યાદને સુધારવા વધારવામાં આવે તો તેઓ મહાન કાર્યો કરી શકે અને પ્રચંડ માનસિક બળ ધરાવનાર પુરુષો નિવડી શકે.

વવા એ તે અમારો સિદ્ધાંતનું મુખ્ય અંગ છે. અને [illegible]
આપણે ખુલ્લી રીતે જોઈશું કે વિશ્વાસના અને [illegible]
વૃત્તિ કુળપરંપરાથી ઉતરી આવેલી હોય તોપણ તેને સુધારી [illegible]

મનુષ્ય પોતાની સંપૂર્ણતા-સર્વાંગસંપન્નતા-દર્શાવવાને માટે જન્મ્યો છે. પોતાનો અર્ધો ભાગ અથવા અમુક પ્રદર્શિત કરવાને [illegible] તે જન્મ્યો નથી એમ તેની પ્રત્યેક કૃતિ સિદ્ધ કરે છે. [illegible] શક્તિના સોળે સોળ કળા દર્શાવવાને જન્મ્યો છે; [illegible] દર્શાવવાને જન્મ્યો નથી. પોતાની સર્વોત્કૃષ્ટતા દર્શાવવાને-[illegible] મધ્યમતા દર્શાવવાને—તે માટે જન્મ્યો છે. આપણે અત્રે [illegible] જીવન જોઈએ છીએ તે સ્વાભાવિક નથી એમ મનુષ્યના [illegible] કાર્યદ્વારા સિદ્ધ થાય છે.

પોતાની ખામીઓ, દુર્બળતાઓ અને અયોગ્ય વૃત્તિઓ [illegible] અવલોકન કરતા અટકવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યનું તાત્કાલિક [illegible] અગત્યનું કર્તવ્ય છે.

જો તને તમારી એકાદ ખામી અથવા અયોગ્ય મનોવૃત્તિ [illegible] કરવાનો આગ્રહપૂર્વક પ્રયત્ન કરી તેના વિરોધી ગુણને [illegible] તે ટેવ અથવા અયોગ્ય મનોવૃત્તિ પોતે પોતાની મેળે [illegible] નિશ્ચયાત્મક શક્તિનો વિકાસ કરીને નિષેધાત્મક [illegible] નાશ કરો.

કોઈ દુરાચાર અને અહિત [illegible] બાબત [illegible] એ તો નીચ [illegible] કરવાથી [illegible] તેને દૂર કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

અત્રે [illegible]

પર પ્રબળ અસર થાય છે. જો બાળના પ્રેમસાધક અને ઉત્તેજક હેય તો તેથી તેઓ ઉન્નતિ પામે છે. અન્ય પક્ષે જો તેમના દુર્ગુણો કહેવા કરવામાં આવે તો જે દુર્ગુણોને તેઓ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય તેનીજ તેમના હૃદયપર અધિક ઉંડી છાપ પડીને તે અધિક દઢ બને છે.

આપણી અપૂર્ણતાઓને પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. જો આપણે હમેશાં આપણી ખામીઓ અને દુર્બળતાઓ વિષેજ અફસોસ કર્યા કરીએ અને વધારે સારૂં કાર્ય ન કરવાને માટે સદા આપણી જાતને ઠપકોજ આપ્યા કરીએ તો તેમ કરીને આપણે આપણા આત્મામાં આ ખરાબ ચિત્રોને ઉલટાં અધિક ઉંડાંજ કોતરીએ છીએ અને તેમને આપણા જીવન ઉપર વધારે કાબુ મેળવવા દઇએ છીએ.

અન્ય પક્ષે જો આપણે ઉત્તમતાના વિચાર કરીએ અને આપણા અંતરમાં માત્ર સદ્‌ગુણોજ જોઇશું તો આપણે અનંતગણું અધિક સત્કાર્યો કરવાને શક્તિમાન થઇશું અને સાક્ષાત દેવરૂપજ બની જઇશું.

કેટલાક ધર્માચાર્યો અનેક માણસોના જીવન પલટી નાખવાને શક્તિમાન થાય છે તેનું એક કારણ એ હોય છે કે એમણે માત્ર તેના દૈવી ગુણો તરફજ દ્રષ્ટિ રાખી હોય છે. તેઓ ગમે તેટલા પતિત થયેલા હોવા છતા પણ "તેઓ સુધરી જશે" એવીજ આશા તેમણે રાખી હતી. તેઓ ગમે તેટલા કલંકિત દેખાતા હતા તોપણ **એમણે તેમનામાં પ્રભુની પ્રતિમા જોઇ હતી.**

એક માણસ જ્યારે બીજાને વિષે કાંઇ પણ આશા રાખતો ન હોય ત્યારે તે તેને ઝાઝી સહાય કરી શકતો નથી. અન્ય પક્ષે જ્યારે ... તેને એની શક્તિઓ દર્શાવી આપો છો અને તેને આત્મશ્રદ્ધા ... ક શીખવો છો ત્યારે તમે એની પાસે ગમે તે કાર્ય કરાવી શકશો.

પોતાનું આત્મમાન ગુમાવી દઇને પશુવૃત્તિના ગુલામ બની

એવેલા સેમિમાં ફિલિપ્સ બ્રુક્સનો પ્રભાવ અદ્ભુત હતો. આ પ્રભાવની મહાન ચાવી એ હતી કે તેમણે પોતાના જે દૈવી ગુણો ગુમાવી દીધા હતા તેમના આદર્શ તે પુનઃ તેમની આગળ સાદર કરતો હતો. આ આદર્શે બંધુ તેમને આશા અને ઉત્તેજન મળતું હતું. ફિલિપ્સ કહેતો : એક વાર માણસના અનુભવમાં આવ્યું કે તે આશીર્વાદ જીવન ગાળે છે તો તે પછી કદિપણ આશીર્વાદ જીવન ગાળવાને [illegible] થશે નહિ.

સાગ નાગ, પત્રો બનાવવામાં, ત્વરિત સંદેશા મોકલી બનવાથી વિચારોને આપ લે થઈ શકે એવો અધિકાધિક નગરી કરવામાં, સિદ્ધપૂર્વકાનિમ ગોઠવણ કરવામાં તથા વ્યાપાર કરવાની અને પ્રાકૃતિક શક્તિઓને હાથમાં રાખવાની પદ્ધતિમાં, જગતે અલૌકિક રીતે અદ્ભુત પ્રગતિ કરી છે પરન્તુ [illegible] રીતે મનોરચના, મનઃપરિવર્તન તથા મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરવાની કળામાં આપણે [illegible] પ્રગતિ કરી નથી.

[illegible] વિચારમાં પરિવર્તન કરવાથી તમે તમારા જીવનમાં પરિવર્તન કરી શકશો.

[illegible]

ન કરે, તેા એ શાંતિ અને સત્યના વિચારેા તેમના વિરોધી વિચારે સત્વર નાશ કરશે અને તેઓ સાજા થઇ જશે.

સઘળા સુધારાઓ મનના પરિવર્તનનું જ પરિણામ છે. સંપૂર્ણ રીતે બદલી નાખવાનું-કરીને બીજી દિશા તરફ ... એ પરિણામ છે.

માણસ જેટલા પ્રમાણમાં પેાતાના મનમાંથી રાગ અને ... મૂર્તિના નાશ કરે અને સંપૂર્ણ તથા સાંગેાપાંગ દૈવમૂર્તિને ... કરે તેટલા પ્રમાણમાં તેને સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

"જ્યારે મનમાં પરિવર્તન થાય છે ત્યારે માણસ ... બદલાઇજ જાય છે."





પ્રકરણ ૮ મું—ભયથી પ્રાપ્ત થતી શિથિલતા.

"ભય અને ચિન્તા આપણે જે વસ્તુની ભીતિ રાખતા હોઇએ તેનેજ આપણી તરફ ખેંચી લાવે છે."

"ભીતિ રાખવાનો સ્વભાવ આરોગ્યતાને હાનિ કરે છે, જીવનને ટૂંકું કરે છે અને કાર્યશક્તિને શિથિલ કરે છે."

"શંકા અને ભયનું પરિણામ નિષ્ફળતાજ છે; શ્રદ્ધા આશાવાદી છે, ભય નિરાશાવાદી છે."

ફિકર, ચિન્તા, ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, બીકણતા વગેરે ભયના સમસ્ત અંગો માનવજીવનના શત્રુઓ છે. બીજી કોઇપણ વસ્તુ કરતાં તેણે મનુષ્યનું સુખ અને કાર્યશક્તિ વિશેષ લૂંટી લીધા છે; અધિક માનુસોને બીકણ બનાવ્યા છે અને અધિક લોકોને નિષ્ફળ કર્યાં છે અથવા તેમને સામાન્ય માણસોની પંક્તિમાં રહેવાની ફરજ પાડી છે.

જગતના સર્વ ભાગોમાં વસતા અજ્ઞાન અને વહેમી લોકોપર થોડા સમયપર ફેલાએલા હેલીના ધૂમકેતુએ ભયંકર અસર કરી હતી. ઘણા લોકો તેના ભયથી સર્વથા હતાશ થઇ ગયા અને હજારો લોકો બિમાર પડી ગયા ! ઘણા માણસો ગાંડા બની ગયા અને સેંકડો માણસોએ

આત્મઘાત કર્યો ! યુરોપ ખંડના ઘણાં ગામડીઆઓ ધારવા લાગ્યા કે હમણાં ને હમણાં આ ધૂમકેતુ પૃથ્વીનો નાશ કરી નાખશે અને કેટલાક શહેરોના મહોલ્લાઓમાં તો અદ્ધિરાતે સ્વધર્મીઓ દોડાદોડી કરી મૂકી લોકોને જાગૃત પણ કરવા લાગ્યા કે, જગતનો અંત પાસે આવી પહોંચ્યો છે !

ધૂમકેતુદ્વારા જગત બળીને ભસ્મીભૂત થનાર છે એવા ભયથી માણસો ખૂન અને બીજા એવા ઘણા અપરાધો કબૂલ કરવા લાગ્યા કે જેમને વિષે પૂર્વે તેમનાપર શંકા સુદ્ધાં લાવવામાં આવી ન હતી ! માતાઓએ પોતાનાં સંતાનોને વિષ દીધું ! લોકોએ હજા આપ્તજનો આફતને માટે તૈયાર રહેવાના હેતુથી પોતાની કાઠડી તૈયાર કરાવી રાખી અને કેટલાક માણસો તો ધૂમકેતુનું પ્રથમ દર્શન થતાંની સાથે ખરેખર મરણ પામ્યા !

ન્યૂયૉર્ક અને બીજાં મોટાં શહેરોના ગરીબ લોકોના લત્તાઓમાં લોકો મોટા જથ્થામાં એકત્રિત થઈને હાથમાં વધસ્થંભ લઈ વધ આકાશ તરફ મુખ કરી પ્રાર્થના કરતા કરતા મહોલ્લાઓમાં ફરવા લાગ્યા ! ઘણા લોકો મહોલ્લામાં સાષ્ટાંગ દંડવત્ કરી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા !

દક્ષિણ ભાગમાં સીદી લોકોમાં ભારે ફફરણી ફેલાઈ રહી હતી દેવાલયોમાં આખી રાત પ્રાર્થના થવા લાગી. સંખ્યાબંધ માણસો ધૂમકેતુની પૂંછડીથી પૃથ્વીનો નાશ થાય ત્યારે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવાની આશાથી દેવાલયમાં એકત્રિત થવા લાગ્યા! અસંખ્ય સ્થાનોમાં ખેતી ખેડાણ વિના પડી રહેવા લાગ્યાં, કારણકે કોઇપણ માણસ તેમાં મજૂરી કરવાને તૈયાર થતું ન હતું !

પેન્સિલવેનિયામાં ખાણમાં કામ કરતા હજારો મજૂરોએ પોતાના ધંધાપર ચડવાની ના પાડી અને કેટલીક ખાણોમાં તો કામ

રહેતો! વળી તેઓ માને છે કે ઘરમાંથી નીકળ્યા પછી ફિરીથી અંદર પાછા ફરવું એ અપશુકન છે! અને જો કોઈ માણસને કંઈ અગત્યની ફરજ પડે તો તેણે ઘરમાંથી પુનઃ બહાર નીકળ્યા પૂર્વે નીચું જોવું જ! કોઈ માણસ [illegible] હોય ત્યારે જો સારસ્વત [illegible] [illegible] માણસનો હાથ તો તેનાપર આપત્તિ આવી જ! [illegible] આખાયે મેજ હોય અને ત્યારે સ્થાન બદલવાથી નુકશાન થાય છે [illegible] આવી તેમની ઘણી માન્યતા હોય છે.

એક [illegible] વોશિંગ્ટનવાળા તંત્રીની પત્નીને હું ઓળખું [illegible] તે એક ઓરડામાં [illegible] વિના કોઈ સર્વથા અજાણી [illegible] હતી. તે કહેતા [illegible] કે આ ઓરડામાં રહેનાર મનુષ્ય [illegible] પ્રકારે દુઃખી થશે.

આઠ [illegible] આવેલા બે છોકરાને જોઈને એક [illegible] શાળાના વિદ્યાર્થીએ રમત રમવાની ના પાડી હતી, જો કે [illegible] પ્રેક્ષકો તે રમત જોવાને એકત્ર થયા હતા! અને જ્યારે રમત [illegible] નહિ [illegible] પાડવામાં આવ્યાં ત્યારે [illegible] વિદ્યાર્થીએ [illegible] રમત માંડી હતી!

[illegible] એક માણસ ન્યૂયોર્કમાં એક ઝવેરીની [illegible] એક [illegible] અને તેને એ ખરીદવાને કહ્યું. તેણે કહ્યું કે [illegible] હીરાએ મારી [illegible] સિવાય બીજું કાંઈ કર્યું નથી. જ્યારથી [illegible] મારી પાસે [illegible] હું ધંધામાં નિષ્ફળ થાઉં છું. મારા [illegible] ચાલે જ અને મારાપર સર્વ પ્રકારનાં દુઃખો [illegible] એક પણ દિવસ હું મારા ઘર[illegible] માગતો નથી.” [illegible] ઝવેરીએ તે હીરાને તપાસી જોયો [illegible] હીરો ન હતો પરંતુ નકલી હીરો હતો!

કેટલાક [illegible] પાળેલાંને હલાવવું એ અપરાધ [illegible]

સાર પોતાનું જીવન ગાળે છે. અલબત્ત જોશીઓની કહેલી ઘણી ઘ
નાઓ અવશ્ય બને છે; ખાસ કરીને માણસની સઘળી મનોવૃત્તિ
જ્યારે જોશીની ભવિષ્યવાણી તરફ વળેલી હોય છે અને જ્યારે તેના
તેની શ્રદ્ધા ચોંટે છે ત્યારે તે પ્રમાણેજ ઘટના બને તેમાં શું આશ્ચર્ય
વાસ્તવમાં મનની એકાગ્રતા, શ્રદ્ધા અને નિશ્ચય સર્વ સ્વરૂપે ઘટના
ઉત્પન્ન કરે છે.

મેળામાં અથવા રમતગમતનાં સ્થળે નાનાં છોકરાંનું નઠારું
જોવામાં આવે છે અથવા તેમના મગજપર અજ્ઞાન માતાઓ અ
દાઇઓ બાલ્યાવસ્થાથી વ્હેમી વિચારોની છાપ પાડે છે, તેથી તેમ
મગજ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે અને મોટી ઉમરે તેનું ભયંકર પરિણામ આવે
બાળકનાં કુમળા મગજમાં ઘૂંટાઈ ભરેલા વ્હેમો ઘણા
ભયંકર હોય છે, કારણકે ઘણાં માણસો પોતાની બાલ્યાવસ્થામાં થ
અસરોમાંથી કદિ પણ મુક્ત થઈ શકતાં નથી; અને તે અસરોથી તેમ
સમગ્ર જીવન રંગાયેલા રહે છે.

લોકો નસીબની મહાન શક્તિને માને છે, પરંતુ વળી તે
એમ પણ માને છે કે સસલાના પગ વગેરે વસ્તુઓને પોતાની પ
રાખવાથી તેનો પ્રતિકાર પણ કરી શકાય છે! આ કેવી મૂર્ખતા છે
સુશિક્ષિત ગણાતા લોકો પણ દુર્ભાગ્યને અટકાવવા માટે જમણા પગ
જોડા પહેરવા પૂર્વે તે જોડાપર થુંકે અને પોતાની તરફ જેની અ
હોય એવો પ્રત્યેક ટાંચણીને ઉંચકી લે એ તેમની કેવી મૂર્ખતા છે
ખરેખર, તેઓ પોતાની દિવ્યતાને વિસરીનેજ આવાં મૂર્ખતાભરે
કાર્યો કરે છે.

આપણે ઘણીવાર શિક્ષિત માણસોને એમ કહેતાં સાંભળ
કે વ્હેમો કાંઇપણ નુકસાન કરતા નથી. પરંતુ માણસ, ચિન્હ
અને નિશાનીઓ, શુકનો અને જડ વસ્તુઓનો ગુલામ છે, અને

શક્તિમાન પ્રભુ સિવાય જગતમાં કોઈ એવી શક્તિ છે કે જે તેની વિરૂદ્ધ કામ કરે છે અને જે માણસોને નુકશાન કરવાને પ્રયત્ન કરે છે, એવી માન્યતા આપણને નુકશાન કર્યા વિના રહેતીજ નથી. . .

ઘણા મહાન પુરુષો વ્હેમી હતા. જો તેઓ વ્હેમી ન હોત તો તેઓ અધિક મહાન થયા હોત, કારણકે વ્હેમ મનને દુર્બળ કરે છે. જે સર્વવ્યાપક સરજનહારના આપણે અંગ છીએ તેની બહારની કોઇ પણ શક્તિપર શ્રદ્ધા રાખવાની આપણને ફરજ પાડનાર કોઇપણ વસ્તુ, અથવા તો વિશ્વનું નિયમન કરનારા નિયમિત કાયદાનો પ્રતિકાર કરનાર કે તેના કામમાં ખલલ કરનાર કોઇપણ શક્તિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એવી માન્યતા આપણી આત્મશ્રદ્ધા અને આપણા આત્મ-માનમાં ઘટાડો કરે છે.

તમે વ્હેમી છો એ વાત લોકોના જાણવામાં આવતાં તેઓ તમારો ઉપહાસ કરશે અને તેઓ તમને વિસાતવગરના માણસ ગણી કાઢશે; કારણકે તમારી સદ્બુદ્ધિ, તમારા મનઃસ્થૈર્ય અને તમારી શક્તિપરથી તેમની શ્રદ્ધા ઉઠી જશે.

અધિક મોટા કામો કરી શકે એવા માણસોને નાના સાધારણ કામો કરીને બેસી રહેતા આપણે પ્રત્યેક સ્થળે જોઇએ છીએ. આવા માણસો જો મૂર્ખતાભરેલા વ્હેમોથી પરિબદ્ધ થયેલા ન હોત તો તેઓ અવશ્ય મહાન કાર્યો કરી શક્યા હોત.

જો તમે મહત્ત્વાકાંક્ષી હો, જો તમે તમારી ઉત્તમોત્તમ શક્તિનો પ્રયોગ કરવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા ધરાવતા હો, તો વ્હેમના બંધનોને તોડી નાખો. તમને ગુલામ બનાવનારી, તમારી આત્મશ્રદ્ધા ઘટાડી નાખ-નારી બેડીને તોડી નાખો. જ્યાં સુધી એક માણસ ભય અને તેના દાસત્વમાંથી માનસિક મુક્તિ મેળવે નહિ ત્યાં સુધી તે કદિ પણ

મહાન કાર્યો કરી શકતો નથી.

જ્યારે રૂપે આપણે જોઈએ છીએ કે ભારી શક્તિ સાથે માણસની શક્તિ ભયથી દબાઈ ગયેલી હોવાથી તથા તેથી જે કંઈ કાર્ય જોઈએ તેટલી તેને સાધારણ રીતે મળી રીતે તેથી તેની ઈચ્છા ખોલી હોય છે. આ રાક્ષસનું જોર નહિ થયેલું હોવાથી આપણે એવી શક્તિમાન મનુષ્યોના પ્રયત્નો નિષ્ફળ થયેલા અને તેમની કાર્યશક્તિ ખરેખર પાયમાલ થયેલી જોઈએ છીએ. આ ભયરૂપ રાક્ષસ જેમ તેથી વિશેષ નિર્બળ મનુષ્યોને પણ વધારે નિર્બળ બનાવી દે છે અને તેથી વિશેષ શક્તિ ધરાવનાર મનુષ્યને પણ અતિ અશક્ત બનાવી દે છે.

ભય એ સામર્થ્ય હરી લેનાર મહાન શત્રુ છે. એ વિચાર શક્તિને શિથિલ કરે છે, શક્તિને પાયમાલ કરે છે અને ઉત્સાહ તથા આત્મશ્રદ્ધાને નષ્ટ કરે છે. માણસના વિચાર, વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિને સંકુચિત કરે છે. તે મહત્વાકાંક્ષા, અને કર્તૃત્વ શક્તિનો નાશ કરે છે.

જગત ઉપર એક પળના માલિક પચાસ મનુષ્યોની મુલાકાત લઈ તેમની સાથે વાર્તાલાપ કરી જોઈએ તો જણાશે કે તેમના હૃદયમાં જુદા જુદા સાત હજાર કરતાં અધિક ભીતિઓ વિરાજ કરતી હતી! કોઈને નોકરી જવાનો ભય હતો તો કોઈને આજીવિકાનો ભય હતો, કોઈને મરકીનો ભય હતો તો કોઈને કોઈ જ રોગનો અથવા કોઈ ઉપર પરોગ વ્યાધિનો ભય હતો! કોઈને આરોગ્યવિનાશનો, કોઈને મૃત્યુનો, કોઈને અકાળ મૃત્યુનો એવા એવા અસંખ્ય ભયો તેમના મનમાં નિવાસ કરતા હતા.

પુષ્કળ માણસો ઉતાવળ કરે છે. મૃત્યુના ભયથી તેઓ [illegible] કરે છે. જગત જે ભયરૂપ રાક્ષસ ખીલવે છે તે [illegible] કેવી રીતે કરવો તે તેઓ જાણતા નથી અને તેથી [illegible]

મરકી વિષે માત્ર વિચાર કરવાને લીધેજ તેના ભોગ થઈ પડે છે જો તેઓ માત્ર તેના વિચાર ન કરે તો તે ચેપી રોગથી તેઓનો બચાવ થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોય છે.

૧૮૮૮ માં ફ્લોરિડામાં આવેલા જેક્સન વિલ નામક સ્થાનમાં તાવનો રોગ ફેલાયો હતો અને તેથી દક્ષિણ તરફનાં સંસ્થાનોમાં ઘણોજ ભય ફેલાયો હતો. ભય કે જે એક માનસિક રોગ છે તે તાવના રોગ કરતાં વિશેષ ચેપી નિવડ્યો હતો અને તે આરામને પણ નમતું આપતો ન હતો. કેટલાંક સંસ્થાનોના પ્રત્યેક શહેર અને ગામમાં ભય ફેલાયો હતો અને તેથી ઘણા માણસો મરણ પામ્યા હતા!

કેદીઓના વૈદકીય ઇતિહાસમાં એવા ઘણા દાખલાઓ છે કે જેમાં તેમને શૂળી અથવા ફાંસીની પાસે લાવવામાં આવતાં તેઓ એટલા બધા ભયભિત બની ગયા હતા કે તેમને ફાંસી દેવામાં અથવા શૂળીએ ચઢાવવામાં આવે તે પૂર્વેજ તેઓ મરણ પામ્યા હતા!

યુદ્ધમાં પોતાને ભયંકર રીતે ઘાયલ થયેલા માનનારા ઘણું યોદ્ધાઓ મરણ પામ્યા છે, જ્યારે વાસ્તવમાં તેમને ગોળીનો સ્પર્શ સરખોયે થયો ન હતો અને તેમના અંગમાંથી રક્તનું એક બિંદુ સરખું યે નીકળ્યું ન હતું. ભયંકર દર્દને લીધે માત્ર એકજ રાતમાં [illegible] માણસના [illegible] શ્વેત થઈ ગયા છે અને પોતાના મસ્તક પર મહાન આપત્તિ ઝઝૂમી રહી છે એવા ભયથી ઘણા લોકોના [illegible] અનેક વાર ઓચિંતા ફેર ગયા છે.

એક વર્તમાન પત્ર એક જર્મન વૈદ્યનો દાખલો ટાંકે છે. તેમાં જણાવે છે કે એક વૈદ્ય એક પુલપર થઈને જતો હતો, એવામાં તેણે નદીમાં એક છોકરાને તરફડીઆ મારતો જોયો. તે તેનું સંરક્ષણ કરવાને દોડી ગયો અને જ્યારે તેણે એને કિનારાપર ખેંચી આણ્યો [illegible] તો તે પોતાનોજ પુત્ર હતો!

[illegible] કીર્તિ [illegible]

[illegible] છે. [illegible]

[illegible] કેવો [illegible] કહી શકાય [illegible]

[illegible] માનસિક [illegible] વિચાર [illegible]

[illegible] કરીએ એમ છે.

[illegible] ખરી કીર્તિ [illegible]

[illegible] વિચાર [illegible] કહી શકે એમ [illegible]

[illegible] નિયમનકાર [illegible]

[illegible] રીતિએ [illegible]

[illegible] નીતિ રાખે છે. [illegible]

[illegible] નિયમનકાર [illegible]

[illegible] બંને તેના પોતાના [illegible]

[illegible] છે એવી વાત વારંવાર [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

એકાગ્રતા એ કાર્યસિદ્ધિની ચાવી છે. કેટલાક પ્રકારની ચિંતા આપણા મન એ મનની એકાગ્રતાને માટે અવરોધરૂપ છે અને તે સર્વ શક્તિઓનો નાશ કરે છે. જેનાથી તેના મગજનું ભાન જાય, અને ચિંતા, ફિકર અને ભયથી ભરેલું હોય ત્યારે તે એકાગ્ર થઈ શકે નહીં. જ્યારે મગજ મનોબળ વિરોધી વૃત્તિઓથી આંદોલિત થયું હોય ત્યારે કંઈ રચના કરી શકાતી નથી. એટલે, પ્રત્યક્ષ રૂપ ધરે એવું બનતું નથી. જે ચિંતાઓ આપણને અકાળે વૃદ્ધ બનાવી દે છે, આપણા વદનને નિસ્તેજ કરી નાખે છે, આપણી સ્થિરતાનો નાશ કરે છે, આપણા આત્મબળની ચાવી ખૂંચવી લે છે અને આપણી પ્રતિષ્ઠા આનંદ લૂંટી લે છે તે પ્રત્યક્ષ બનતી ઘટનાઓ નથી.

પોતાના પરમ સૌંદર્યને માટે પ્રખ્યાત એવી એક નટીએ કહ્યું છે કે "દરરોજ મનુષ્યે સુંદર ચહેરો બનાવવો હોય તો તેણે કદિપણ ચિંતા ધારણ કરવી નહિ. ચિંતા એ સૌંદર્યના પ્રત્યેક અંશની શત્રુ છે, મોત અને નાશ કરે છે. ચિંતાથી શરીરનું વજન ઘટી જાય છે, મ્હોં ફીકું પડી જાય છે અને તેના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. અમે તો શાએ, પરંતુ એક નટીએ તો કદિપણ ચિંતા કરવી જોઈએ જ નહિ. જો આ વાત તે એકવાર સમજે તો સુંદર ચહેરો રાખવાના રાજમાર્ગનો એક માઇલ તે પસાર કરી ગઈ છે એમ સમજવું."

પોતે જો કદિ ચિંતામાંથી મુક્ત રહ્યો હોત તો પોતે કેવો સુંદર [illegible] હોત એ જો ચિંતા કરનાર માણસ જાણે તો કેવું સારું! પોતાના [illegible] ચિત્રોનો મુકાબલો કરી જુએ તો તેના દુઃખને [illegible] લાગશે, અને તેની સાથેજ તેને કેવી મદદ [illegible] ખરેખર, એક ચિત્રમાં અકાળે વૃદ્ધ થઇ ગયેલો, ઉંડી ચિંતા [illegible] નિસ્તેજ [illegible] ચહેરાવાળો અને સર્વ આશા તથા ઉત્સાહથી રહિત થયેલો દેખાશે; જ્યારે બીજામાં તે ભગવાન, આશા-

ક્ષણમાં પોતાની સઘળી યોજનાઓ નષ્ટ થવાનો ભય સેવતો રહે ત્યારે તે સર્વોચ્ચ આદર્શોનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકે ? અર્થાત્ આ ભયંકર બીક રાખીને કોઈપણ માણસ કોઈપણ સ્થાયી, ચિરસ્થાયી વા મજબૂત કાર્ય કરી શકે નહિ. ઝઝૂમી રહેલા મરણને માટે [illegible] નિરંતર તૈયાર રહેવું એ પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને સર્વ વિચારો માટે ભયંકર છે. એ કાર્યસિદ્ધિને માટે અને સુખને માટે નુકસાનકારક છે.

ભય એ શું છે ? આટલા બધા માણસોનાં જીવન હણી લેતી, તેમને દુર્બળ, રંક અને અશક્ત બનાવવાની શક્તિ એને ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય છે ? વાસ્તવમાં તે જરા પણ સત્ય વસ્તુ નથી. એ કેવળ માનસિક ચિત્ર અને કલ્પનાનો 'ખેલ'જ છે; અને જે પળે આપણને આ વાતની પ્રતીતિ થાય છે તે પળથી જે આપણાપર સત્તા [illegible] વનો બંધ થાય છે. જો આપણે સઘળા યોગ્ય શિક્ષણ પામ્યાં હોઈએ અને આપણી પોતાની જાતની બહારની કોઈપણ વસ્તુ આપણને [illegible] કરી શકતી નથી એ વાત આપણે સમજતા હોઈએ તો આપણે કોઈપણ વસ્તુનો ડર લાગે નહિ.

એક વૈદ્ય થોડા વખતપર એમ જણાવ્યું હતું કે અમુક [illegible] ડિંમતની ચિંતના કેટલીક સ્વાભાવિક છે, પરંતુ હું એ વાતનો સ્વીકાર કરતો નથી. માણસની શક્તિનો નાશ કરે, તેની આરોગ્યતાનો [illegible] કરે અને તેના મનસ્વાસ્થ્યનું દમન કરે, એવી કોઈપણ વસ્તુ સ્વા[illegible] [illegible] નથી. આ વૈદ્ય ભયનો વિચાર કે જે મનુષ્યની શક્તિનું [illegible] [illegible] કરે છે તેને [illegible], કોઈપણ અને [illegible] [illegible] [illegible] કારણ અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 'ભય' શબ્દ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

નથી. તેની હાજરી આપણી માનસિક શક્તિઓની સામાન્ય ક્રિયાઓને સંકુચિત કરી નાખે છે. બુદ્ધિશાળીએ તેની પોતાની પ્રતિભામાં કદાચ તેની કાર્યશક્તિને બાધ કરનાર, દુઃખ ઉત્પન્ન કરનાર અથવા સુખનો નાશ કરનાર ગુણ મનાતો નથી. [illegible] સ્વાભાવિક શક્તિ અથવા ગુણનો પ્રયોગ આપણા [illegible] કરે છે. જો તે તેમ ન કરે તો [illegible] સ્વાભાવિક ગણાય નહિ. [illegible] એ સ્વાભાવિક ગુણ છે એમ કહે [illegible] એમ કહેવું, એમ ન છે.

[illegible]

અમારામાંથી આપણી દુર્જનતા અને અશક્તિના પ્રમાણમાં હોય છે. દુર્જન માણસોને અભય બનાવી શકનાર ગજું કરતા જ્યારે આપણે આપણી જાતને બળવાન માનીએ છીએ ત્યારે આપણને કિંચિત પણ ડર રહેતો નથી.

એમ કહેવાય છે કે હકીકત બીજા માણસોથી ડરતો ન હોય તે પોતે અધિક શક્તિ ધરાવે છે એવા ભાનને લીધે બીજાઓ તેને ભૂલ કરી એવી ચિંતા અથવા ભયથી તે પર રહેતો હશે.

“ભય નામનો એક ગુલામ છે; તે ધ્રૂજતો, નમતો, દુઃખ વેઠતું છે; અને ઇચ્છા નામનો એક રાજા છે, તે આખું આખું રાજ્ય ધરાવે છે”





પ્રકરણ ૯ મું—ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરો.

"આરોગ્ય સંપત્તિ અને સુખ એ સર્વેની ચાવી ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં રહેલી છે."

હાર્વર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના માજી અધ્યાપક શેલરે કહ્યું છે કે જગતના સમસ્ત પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓ એક છે, એવી શોધ એ ગત શતાબ્દિની મોટામાં મોટી શોધ છે. +

વિશ્વમાં માત્ર એકજ નિયમ છે; જગતમાં માત્ર એકજ આત્મા-એકજ સત્ય સર્વત્ર વ્યાપી રહેલું છે અને તેજ સર્વથી મહાન શક્તિ છે. તેજ પરમ કલ્યાણકારી પરમાત્મા છે. અગ્નિના તણખાની પેઠે દરેક દરેક વસ્તુ તત્ત્વતઃ એકરૂપ છે અને વાસ્તવમાં તે તેજ છે. આ સત્ય માનવજાતિને પ્રાપ્ત થયેલાં સત્યોમાં સૌથી વિશેષ આનંદદાયક, સૌથી અધિક ઉત્તેજક અને જીવનદાયક છે.

જ્યારે આપણને જગતની આ મહાન એકત્વ, ઐક્ય અને

+ આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે એ સત્ય ગઈ શતાબ્દિમાંજ કોઈ યુરોપિયન કે અમેરિકને શોધી કાઢ્યું. પ્રાચીન આર્ય દ્રષ્ટાઓએ અનુભવેલું એ સત્ય ગત શતાબ્દિમાં આર્ય ઋષિ અને દ્રષ્ટાઓ દ્વારા તેમની ભાષામાં જાણ્યું એમ એ કથનની મતલબ સમજવી. —સંપાદક.

પરિવર્તક શક્તિ સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ કરી લઈને આપણે જીવનનો [illegible] અર્થ કરીશું.

આપણે વાસ્તવમાં આ મહાન શક્તિરૂપ એક અંશ છીએ—તેનું આવશ્યક, અભિન્ન અંગ છીએ; અને જેવી રીતે પ્રકૃતિના નિયમોનો નાશ થતો નથી તેવી રીતે આપણો પણ વધ થઈ શકતો નથી. આપણા સુજ્ઞના સઘળા શબ્દો અવશ્ય આપણાં હોવાં જોઈએ. આપણે તો સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માના અંશ હોવાથી આપણે પણ પૂર્ણ અને અમર હોવાં જોઈએ. આ સત્યની પ્રતીતિ માનવજીવનના મહાનમાં મહાન ભેદોનો ખુલાસો કરે છે અને આપણને બીજી કોઈ પણ વસ્તુ આપી નહિ શકે એવી સુનિશ્ચિત અદ્ભુત આનંદ અને સંતોષ આપે છે.

એ અનંત પરમાત્મા સાથેની આપણી એકતાનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી અને वस्तुतः तदेवाऽहमस्मि યાને "હું તેજ છું" એ ભાવના દૃઢ કરવાથી આપણે અનુભવીએ છીએ કે આપણે જેનાપર અંકુશ રાખી ન શકીએ એવા દૂર ભાગ્યનો ભોગ બની વિવશ, આમતેમ ભટકતા પ્રાણી નથી.

પરમાત્મા સાથેના આપણા તાદાત્મ્યની—આપણા સૃષ્ટા સાથેના આપણા એકત્વની—જેટલા પ્રમાણમાં આપણે પ્રતીતિ કરીએ છીએ તેટલા પ્રમાણમાં આપણું જીવન શાંત, નિશ્ચિંત અને સર્વશક્તિથી પૂર્ણ બને છે.

સંત પોલ કહે છે કે—"ન જીવન, ન મૃત્યુ, ન દેવ, ન દેવદૂત, ન [illegible], ન વર્તમાન કાળની વસ્તુઓ, ન ભવિષ્યકાળની વસ્તુઓ, ન [illegible], ન [illegible], તેમજ ન બીજી કોઈ પણ વસ્તુ, આપણને [illegible] અલગ કરવાને શક્તિમાન થશે." જ્યારે તેણે આ વચનો ઉચ્ચાર્યાં ત્યારે તેને વિશ્વના મહાન ઉત્પાદક તથા ધારક શક્તિ સાથેની

મેળવી ન શકે તેને ઉપયોગમાં લાવે. રોગને, શોક અને દુઃખને દૈન્ય અને સંકોચનું કારણ હોય એવાં સાધનો અને તેથી તે કાંઈ પણ અવલોકન કરી નહિ.

દેવ અથવા ધર્મને ખાતર પ્રાણોનું અર્પણ કરનારાઓ એ શું કોઈ સંકટો અને અત્યાચારો તદ્દન નિર્ભયતાથી અને વિજયની હૈ ખાથી સહિત શી રીતે સહન કરતા હશે એ વાત જગતને હંમેશાં કોયડારૂપી લાગતી આવી છે; પરંતુ તેઓ મહાન સંકટો સહન કરી શકે છે તેનું કારણ એ છે કે તેમને અનંત પરમાત્મામાં—સત્ય તથા ન્યાયમાં—સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય છે. આ વિશ્વમાં તેમને ઇજા કરનારી કોઈ પણ બનાવ બનવા હોય શકે નહિ, કારણ કે સર્વ શક્તિમાન પ્રભુએ અદ્ભુતરીતે તેમનો હાથ પકડેલો હોય છે.

જે મનુષ્યે ઈશ્વરની સાથેના પોતાના તાદાત્મ્યનું દર્શન કર્યું હોય, જેમણે અનંત પરમાત્મા સાથેની એકતાની પ્રતીતિ કરી હોય તે પોતાના સંગ્રામમાં બનતી કોઈ પણ ઘટનાથી ડરતો નથી. તે જાણે છે કે એક દ્વાર બંધ થતાં બીજું દ્વાર ઉઘડે છે અને તેથી કરીને તે અનંતતાની મોટી અને અખંડ સંધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જેટલા પણ આપણે ઈશ્વરની વધુ નિકટ હોઈએ છીએ તેટલા આપણે વસ્તુઓના અમર્યાદ ભંડારની અધિક નિકટતામાં હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે શરીરથી ભિન્ન એવા આત્મ પોતાને ખરેખર આત્મરૂપ માનીએ છીએ; જ્યારે આપણને આપ સ્થૂલ શરીરની પાછળ રહેલા—પરંતુ શરીરના નહિ એવા—આત્મ પોતાના અમાપ સામર્થ્યની પ્રતીતિ થાય છે; ત્યારે આપણું સ્થૂ સામર્થ્ય પણ વૃદ્ધિગત થાય છે અને આપણને સ્થૂલ પદાર્થો પ અધિક પ્રાપ્ત થાય છે.

જો આપણે જરા પણ સંકોચ વિના આપણા મનને તે અર્

[illegible]

[illegible] છે.

આપણું આપણા [illegible] [illegible] કરીએ [illegible] આપણું સમસ્ત દુઃખોને [illegible] થાય છે.

[illegible] આપણું [illegible] છે.

[illegible]

[illegible] તે આપણું [illegible] કરે છે.

[illegible] રીતે કરીને જીવન ત્યારે આપણાં સમસ્ત દુઃખો નાશી જાય [illegible]

અને આપણા સઘળા રોગો તથા પાપો નિર્મૂળ થાય છે.

આપણે જ્યારે ઇશ્વરની અતિ સમીપ પહોંચીએ છીએ અને સાક્ષાત્કાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણા તન મનમાંથી [illegible] સર્વ [illegible], શોક, હાયવોય તથા આશંકાના સઘળા વિચાર નાશ પામીને આપણને સંપૂર્ણ નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થાય છે.

[illegible]

[illegible]

તથા સેાહેના સસ્વરૂપ છીએ; એવા વિચાર આપણને જે ... ગંભીરતા, દૃઢતા તથા ઉન્નતિ આપે છે તે બીજી કોઈ પણ ... વસ્તુ આપતી નથી.

આપણે જેટલા પ્રમાણમાં ઈશ્વરની સાથેનો આપણું ... સમજશું અને તાદાત્મ્યનો અનુભવ કરીશું તેટલા પ્રમાણમાં આ... તનમનને સર્વ રોગોનો નાશ કરનાર જીવનપ્રવાહ-આરોગ્યપ્રવાહ ... પ્રાપ્ત થશે. સકળ આરોગ્યતા, સકળ ઉન્નતિ અને સકળ સુખની ... એજ છે. ઈશ્વર સાથેના તાદાત્મ્યની પ્રતીતિ એજ એની ચાવી ... આ તાદાત્મ્યની અંદર બીજાં પણ આરોગ્ય અને નિશ્ચિંત ... રહેલી સુખ જેવું નથી. જો આપણે માત્ર ઈશ્વર સાથેના ... તાદાત્મ્યને સમજીને હમેશાં તેજ ભાવના ધારણ કરી ... આપણે આપણી શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા પણ ... રહેલી ... [illegible]

[illegible]

વિશેષ પ્રેમ રાખે છે. આ વિચાર કેટલો સુખદાયક અને ધૈર્યદાયક છે! આપણે કુદરતના નિયમનો ભંગ કરવારૂપ ગમે તેટલું પાપ કર્યું હોય તોપણ જો આપણે તેમાંથી મુક્ત થવા માગતા હોઈએ તો આપણાં દુઃખો નિર્મૂળ કરવાને અને આપણને પુનઃ સુખ સામર્થ્ય આપવાને એ સદા તત્પર છે. આ વિચાર આપણને કેટલો આનંદ અને બળ આપે છે.

જ્યારે એક મનુષ્યને એવી પ્રતીતિ થાય છે કે ઈશ્વરે મારો હાથ પકડ્યો છે ત્યારે તે એટલો બધો ઈશ્વરની નિકટ પહોંચી જાય છે કે તેના હૃદયમાં આશંકા અથવા ભય રહેતાં નથી અને તેને એમ લાગે છે કે જગતમાંની કોઈ પણ વસ્તુસ્થિતિ તેને [illegible] કરી શકે તેમ નથી "ઈશ્વર સદા મારો હાથ પકડી રાખે છે અને મારું સંરક્ષણ કરે છે" આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણું જીવન અદ્ભુત પ્રકારે નિશ્ચિંત બને છે અને આપણને બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી પ્રાપ્ત ન થાય એવી શાંતિ અને સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આવી પ્રતીતિ થવાથી આપણને કેટલા જીવન ગાળવામાં અત્યંત [illegible] મળે છે અને આપણામાંના [illegible] મનુષ્યો જે સ્વાર્થ અને [illegible] નિમગ્ન [illegible] છે [illegible] નથી [illegible] પણ આપણને [illegible] છે.

આપણે બરાબર પરમાત્મામાંજ જીવીએ છીએ. હાલીએ ચાલીએ છીએ અને અસ્તિત્વ ભોગવીએ છીએ. એનું [illegible] જીવન [illegible] કરીને [illegible] શક્તિઓના [illegible] સાથે [illegible] પ્રાપ્ત કરવું [illegible] પ્રાપ્ત કરેલા

માણસોને સુખ, ઉન્નતિ, સદ્‌ગુણ આપી શકે તેટલું) સામર્થ્ય હોય છે. આવો માણસ પ્રચંડ વિદ્યુતશક્તિથી ગાડી હાંકનાર મોટરવાળા સમાન હોય છે; ત્યારે સામાન્ય મનુષ્યો પોતાના હાથથી ગાડીને ધકેલનારા લ્હારીવાળા સમાન હોય છે.

મહાત્માઓના મન જેવું તમારૂં મન કરો; અર્થાત મનને એવું પ્રશાંત બનાવી દો કે જેથી તે દ્વારા તમને આરોગ્ય, સ્વચ્છતા અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

શાંતિ, ન્યાય અને પ્રમાણિકતાનાજ વિચાર અને વ્યવહાર કરો. પરંતુ જ્યાં સુધી ઉપર કહ્યું તેમ આપણે પરમાત્મસ્વરૂપમાં અભેદ સમજીએ નહિ, જ્યાંસુધી આપણે પરમેશ્વર સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરીએ નહિ, જ્યાં સુધી આપણે ત્રિવિધ તાપમાં તપાવી રહેલા આપણા ભેદભાવ-જીવભાવ-રૂપી અજ્ઞાનની સત્તામાંથી ખસી જઈને પ્રભુની છાયા તળે આવીએ નહિ, ત્યાંસુધી આપણે આવોજ એવો કેવી આત્મનિગ્રહ કરી શકીશું.

આ [illegible] આધાર છે. ઈશ્વર આપણી સર્વસ્વ છે. આપણે તેના અવિનાશી અંશ છીએ, આપણે તે રૂપજ છીએ. એવા વિચાર [illegible] કરવાથી આપણા નવે સ્થૂલ-સૂક્ષ્મ અંગ અને [illegible] સુખ સામર્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.



સંગીત સમજવાની શક્તિમાં જબરી મહાટી ઘણું આવડું એમ
સ્વરની સૂક્ષ્મ છાયાના ભેદ સમજવું બંધ થાય છે.

આ જગત રૂપી મહાન નાટકશાળામાં તમે ભલે તે ચાહે
વગાડતા હો; તમે સીતાર વગાડતા હો કે વાયોલ વગાડતા હો
સારંગી વગાડતા હો કે પિયાનો વગાડતા હો; તમે ગાવાનું કામ કરતા
હો અથવા સાહિત્ય, ધારાશાસ્ત્ર, વૈદક અથવા બીજા કોઈ ક્ષેત્ર
ઉદ્યોગ કરતા હો; પરંતુ આ મોટી માનવજાતિ રૂપી પ્રેક્ષકોની આગ
એકસૂર થાને એકનિષ્ઠ-એકાગ્ર-થયા વિના જો તમે તમારૂં કાર્ય શરૂ કરો
દેશો તો તમને કદિ પણ સફલતા પ્રાપ્ત થશે નહિ.

બીજું ગમે તે કરજો, પરંતુ બેસૂરા અવાજ કાઢશો નહિ
એકનિષ્ઠ થયા વિના કામ કરશો નહિ. બેસૂરૂં વાજીંત્ર વગાડી
તમારી શ્રવણેંદ્રિયને અથવા તમારી સમજશક્તિને ભ્રષ્ટ કરશો નહિ
તાનસેન કે બેથુવેન જેવા મહાન સંગીતશાસ્ત્રી પણ બગડેલા સિતાર
કે પિયાનો વગાડી સંપૂર્ણ એકસૂરતા ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.

એજ પ્રમાણે મન પણ જ્યારે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે ઉત્તમ કાર્ય કરી
શકતું નથી. ઉદ્વેગ, ચિંતા, તિરસ્કાર, દ્વેષ, ક્રોધ, લોભ, સ્વાર્થ
વગેરે સર્વ નાશકારક મનોવૃત્તિઓ આપણી કર્તવ્યશક્તિના ભયંકર
શત્રુઓ છે. ઘડિયાળના નાજુક યંત્રકામમાં કાંઈ બગાડ થયો હોય
ત્યારે તે બરાબર વખત આપી શકતું નથી; તેમ મનુષ્યના મન
પણ એમનાં કોઈ પણ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થઈ હોય ત્યારે તે ઉત્તમ પ્રકારનું
કાર્ય કરી શકતો નથી. જો મન ઠીક વખત બેતાવવો હોય તો ઘડિયાળ
નાજુક યંત્રકામ પાકું સંપૂર્ણ વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવવુંજ જોઈએ.
પ્રકૃત મન સાવધાન સંપૂર્ણ ઠેકાણે જોઈએ.

માનવશરીરનું યંત્રકામ સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ઘડિયાળના યંત્ર
કરતાં પણ અનંતગણું વિશેષ નાજુક હોય છે; અને જેવી રીતે

સંદેશાઓ–અસરો–આંદોલનો–આપણા હૃદયમાંથી નીકળીને વિદ્યુત ગતિથી પ્રત્યેક દિશામાં ફેલાય છે અને તેઓ ઇતર માણસોમાં પોતાના જેવી વૃત્તિઓને જાગૃત કરે છે.

સ્વસ્થ મનુષ્ય ચિરશાંતિમય પરમાત્મસત્તા સાથેનો પોતાનો અભિન્ન સંબંધ એટલા બધા સમજી ગયેલો હોય છે કે તે આપત્તિ અને આપત્તિના ભયની હદ ઓળંગી ગયેલો હોય છે. તે જાણે છે કે તે સુખ, સંપૂર્ણતા અને પ્રેમ સ્વરૂપ પ્રભુના ખોળામાં બેઠેલો છે અને કોઈ પણ તેને ઇજા કરી શકે એમ નથી. આવો સદા ગંભીર આત્મા ઉંડા મહાસાગરમાં તરતા બરફના પ્રચંડ ડુંગરના જેવો હોય છે. તેની બાજુઓ સાથે અફળાતા તરંગો અને તેના ઉપર થતા વાવાઝોડાંઓ તરફ તે બેદરકારપણે હસે છે. તરંગો અને વાવાઝોડાંઓ તે પ્રચંડ ડુંગરને હલાવી શકતા નથી અને શાંતિ તથા ગંભીરતાપૂર્વક ઉંડા પાણીમાં વહેતો તે ચાલ્યો જાય છે.

માણસો બીજી બાબતમાં ઘણું ડહાપણ વાપરે છે, પરંતુ પોતાના મન રૂપી અદ્ભુત ગુંચવણભરેલા અને નાજુક યંત્રને સુવ્યવસ્થિત રાખવાની બાબતમાં તેઓ અતિ સંકુચિત દ્રષ્ટિના, અજ્ઞાન અને મૂર્ખ રહે છે એ ખરેખર ઘણી ખરાબ અને વિચિત્ર ઘટના છે. ઘણા ધંધાદારી મનુષ્યો અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને કંટાળાપૂર્વક કામ કરીને રાત્રે થાકીને લોથપોથ થઇ જાય છે; પરંતુ જો તેઓ સવારે કામપર જવા અગાઉ સ્વસ્થ થવાને માટે થોડો સમય ગાળતા હોય તો તેઓ ઓછા પરિશ્રમથી વિશેષ કામ કરી શકે અને થાકવાને બદલે તાજા બનીને ઘેર જઈ શકે એમ શક નથી.

જે મનુષ્ય પ્રાતઃકાળમાં સંપૂર્ણ ડોળ કરીને પોતાનો ધંધો કરવાને ... છે અને જે માણસોની સાથે તેને વ્યવહાર હોય તે મનુષ્યો

તરફ વિરોધ દર્શાવે છે તે પોતાની શક્તિનો ઘણો ભાગ વ્યર્થ ખુએ છે.

જે લોકોએ પ્રાતઃકાળમાં, યથાયોગ્ય રીતથી પૂર્વે એકાગ્ર થવાનો કદિ પણ પ્રયત્ન કર્યો નથી તેઓના હૃદયમાં [illegible] મહાન લાભ કદિ પણ આવી શકશે નહિ.

ન્યૂયોર્કના એક વ્યાપારીએ થોડા વખત પર [illegible] કહ્યું કે "પ્રાતઃકાળમાં વિશ્વ સાથે મારું તન્મયતા [illegible] હું [illegible] કરતો નથી ત્યાં સુધી હું કદિપણ કામકાજમાં જતો નથી. [illegible] મારા મનમાં જરા પણ દ્વેષ અથવા ઇર્ષ્યા [illegible] મારા [illegible] આવવા માટે [illegible] ન હોય તો [illegible] સુધી [illegible] નથી [illegible] હું [illegible] પ્રતીત થયું છે [illegible]

પ્રાપ્ત કરી આપવાને માટે અને એકલું બધું સત્ય તથા ઉમદા જીવન બનાવવાને માટે કરવામાં આવી છે કે આપણે તેને વગર સમજ્યે જે જંગલી, અનાડી અને પાશવ રીતે વાપરીએ છીએ તેથી કરીને તે મહાન સુખ અને છાજે આપણી કલ્પનામાં પણ આવી શકતું નથી!

આપણે આપણી જાતને એવી કેળવવી જોઇએ કે જો કે થાય તો પણ આપણે આપણા મનની સ્વસ્થતા અને સમતોલપણું ગુમાવી દઇએ નહિ. મનનું એવું સમતોલપણું પ્રાપ્ત કરવાથી એવે તેવા સંકટમાં પણ આપણે શાંત રીતે ડહાપણપૂર્વક અને કુશળ કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થશું.

ઘણા લોકો એવા શક્તિશાળી હોય છે કે તેઓ મહાન કાર્ય કરશે એવી લોકોને આશા ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ પોતાના ઉદ્ધત તીક્ષ્ણ સ્વભાવથી તેઓ તેમ કરવામાં નિષ્ફળ થાય છે.

મેં મારા પ્રવાસ દરમ્યાન કોઇક સ્થળે એક પ્રચંડ પહાડે એક ચહેરો કોતરી કાઢેલો જોયો હતો. એ ચહેરો બનાવતી વખતે બહુજ સુંદર હશે એમ લાગતું હતું; પરંતુ ઘણાં વરસો સુધીના વાવાઝોડાને લીધે તેનાપર કાંકરા અને રેતી ઉડી ઉડીને વખતે એ ચહેરા ઉપર ઘસરકા અને ચીરા પડી ગયા હતા. જીવંત માણસના ચહેરાના સંબંધમાં પણ પ્રત્યેક સ્થળે આમજ બને છે. ક્રોધ, ઇર્ષા, ગુસ્સો, ચિન્તા વગેરે ખરાબ વૃત્તિઓના તોફાનો હજારો અને લાખો સુંદર ચહેરાઓને બેડોળ અને કદરૂપા બનાવી દે છે, એટલું જ નહિ ઉપરથી હિમ્મત લગભગ તમામ ખુનાઇ જાય છે અને કોઇ પણ અગત્યનું કાર્ય કરવાની શક્તિ નષ્ટ થઇ જાય છે.

અંતિમ. જે અસામાન્ય શક્તિ રહેલી છે તેનું આપણે કેટલું જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ? આપણી શાંતિ અને ગંભીરતા આપણે

સૌ આપણી ઇંદ્રિયોની અશક્તિ, રોગ, ભૂખ અને મૃત્યુનો આધાર આપણે ઈશ્વર શક્તિને આપણામાં અનુભવતા ન હોઈએ તે પર રહેલો છે.

હે આત્મન્ આજ આપણી હસ્તીને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવાની કૃપા કરજો જેથી કરીને તો આપણી કર્તવ્યશક્તિને સંપૂર્ણ પચાવી [illegible] દરેક [illegible] કરી [illegible] છે, ત્યારે તેની [illegible] [illegible] [illegible]

જેમને સંપૂર્ણ મનઃશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે પોતાના આત્માનો ઊંડો ભાગ કે જ્યાં ગમે તેવા શારીરિક કે માનસિક વાવાઝોડાથી ભગ્ન ન થાય એવી ચિરશાંતિ વિરાજમાન હોય છે અને એકાદ નાની ડાળી જેમ પોતાના મોટા દાળે અખંડિતપણે મળી ગયેલી હોય છે તેમ જ્યાં આપણા મનનો-આપણે પોતાનો-તે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ મહાન પ્રભુની સાથે પ્રથમથીજ સહજે માટે યોગ થયેલો હોય છે, તેમાં પ્રવેશ કરવો જોઇએ. મનની બાહ્ય વસ્તુસ્થિતિઓથી જે સુખ શાંતિ અનુભવાય છે અને અતિ સુંદર રમા સુંદર ચ્હેરાઓ જે ખેંચાણ ઉપજાવી શકે છે તેના કરતાં અનંત ગણું સુખ અને આકર્ષણ ધરાવતી એ અદ્દભુત અને અનુપમ કરાવે માનવ પ્રકૃતિના મિશ્ર ગુણ-સ્વભાવોનું ચિંતન કરવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાશે નહિ.

આપણી ઉત્તમોત્તમ વેધશાળાઓમાંની કેટલીક પર્વતો ઉપર બાંધવામાં આવી છે, કે જેથી આકાશનું નિરીક્ષણ કરનારા મોટાં દૂરબીનોને નીચેના વાતાવરણમાં ઉડતી ધૂળ, રજકણો અને ધુમસની અટકાવ નડે નહિ. આપણે પણ એજ પ્રમાણે લક્ષ્યચ્યુત કરનારાં અવાજોથી તેમજ આપણા પુરૂષાર્થને વિઘ્ન કરનારી અને અશાંત તથા અસ્વસ્થ બનાવનારી હજારો વસ્તુઓથી દૂર રહેવાને માટે આપણી જાતને (આપણા તનમનને) વિચાર અને ભાવનાના ઉચ્ચ સામ્રાજ્યમાં સ્થાપિત કરવી જોઇએ કે જ્યાં આપણે વિશેષ શુદ્ધ વાતાવરણનો ઉપભોગ લઇ શકીશું અને ઇશ્વરનું વિશેષ સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

આપણું જ્યારે નવી રીતે ઇશ્વરની મૂર્તિ બનીશું ત્યારે આપણને પરમ સંતોષ પ્રાપ્ત થશે અને ત્યારેજ આપણા પોતાના મહાન અનુપમ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇશું; હાલ

તમારામાં એવી શક્તિઓ રહેલી છે કે જેને તમે શોધી કાઢો અને વાપરી શકો તો તેઓ તમારી સર્વ મનઃકામના સિદ્ધ કરશે.

આપણામાં કેવી પ્રચંડ શક્તિઓ ગુપ્ત અથવા સુષુપ્ત રહેલી છે તેજ માત્ર જો આપણે જાણતા હોઈએ તો એકાદ મોટા રેલ અકસ્માત, આગ અથવા બીજી કોઈ વિપત્તિના સમયમાં એકાદ માંદલા માણસને એક ક્ષણમાંજ વીર પુરૂષ બની જતો જોઈને આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈશું નહિ; કેમકે તે તો સદા સર્વદા વીર પુરૂષ હતો, અને સંકટે તો માત્ર તે વીરતાને વ્યક્તજ કરી.

આપણા ઉપર પણ જો એવી એકાદ મોટી આપત્તિ એકાએક આવી પડે તો આપણે કેવા અદ્ભુત કાર્યો કરી શકીએ તે આપણા માંનો કોઈ પણ માણસ જાણતો નથી.

આપણા મહાન અંતરાત્મામાંથીજ મહાન અને અંતર કાર્યો કરનારી શક્તિ આવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણામાં કોઈક એવી વસ્તુ છે કે જે કદિ પણ બિમાર પડતી નથી, કદિ પણ થાકતી નથી અને કદિ પણ ભૂલ કરતી નથી. સત્ય, પ્રેમ વગેરે સદ્‌ગુણો અખૂટ પ્રમાણમાં આપણા મહાન અંતરાત્મામાં વસે છે. એ અંતરાત્મા તમામ સૌન્દર્ય અને ન્યાયનો ભંડાર છે. જગ[illegible] સુંદર એવા તમામ સ્ત્રી પુરૂષોનું સૌન્દર્ય મળીને પણ જેના [illegible] તુલે ન આવે એવું અતુલ્ય સૌંદર્ય, અનુપમ અને

[illegible] છે [illegible] ભગવાન પણ [illegible] છે કે તું એના ઉપર પૂર્ણ [illegible] [illegible] નો [illegible] જીવનમાં અંતરાત્મરૂપ સ્થૂળ [illegible] [illegible] જે પરમાત્મસ્વરૂપ વસ્તુ અખૂટ અને [illegible] [illegible] અને [illegible] વસ્તુઓ શોધીને ઉકેલ [illegible] [illegible] એવી [illegible] સંપત્તિની [illegible]

સંપાદક.

છે. કેટલાક દરદીઓ મરણ શય્યાપર પડયા પછી કોઈ આપ્ત પુરુષ વા વૈદ્ય તેને જોરથી બોલાવે તો તે પુનઃ સચેત થાય છે. આવા ઘણા દાખલા વૈદકશાસ્ત્રના ઇતિહાસમાં નોંધાયેલા છે. પરંતુ દરદી પોતે દઢતા પૂર્વક એમજ માનતો હોય છે કે તે હવે સાજો થઈ શકશે નહિ અને અવશ્ય મરીજ જશે. તેથી તેની રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ શિથિલ અને નષ્ટ થઇ જાય છે અને રોગને અટકાવનારી કોઇ પણ વસ્તુ રહેતી નથી. રોગો જીવલેણ નિવડે છે તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે દરદીની શ્રદ્ધા નષ્ટ થાય છે અને તે દઢતા પૂર્વક માને છે કે હવે તે કદિ પણ સાજો થઇ શકશે નહિ.

નિષ્ફળ થયેલા માણસોની મોટી ફોજમાં સદ્ભાગ્યથી તેવા ઘણાખરા મનુષ્યો ઉપર જણાવ્યા જેવાજ હોય છે. તેઓ પોતાની ઉંચી-પણ દઢ-માન્યતાને લીધે પોતાનું જીવન ટકાવી શકતા નથી પરંતુ વાસ્તવમાં-તેમના અંતરના ઉંડા ભાગમાં-એવી શક્તિઓ નિદ્રિત હોય છે કે જેમને માત્ર જાગૃતજ કરવામાં આવે તો તે અદ્ભુત કાર્ય કરી શકે.

ઘણા લોકોમાં અદ્ભુત કાર્ય કરવાને માટે પૂરતી શક્તિ રહેલી હોય છે, પરંતુ તે પ્રકારે તેનો માત્ર એકાદ અંશજ જાગૃત થયેલો હોય છે [illegible] મહાન [illegible] કે માત્ર પ્રેરણા કે [illegible] નહિ [illegible] મોટી વિપત્તિ આવી પડે નહિ અથવા તેમને [illegible] શક્તિઓને અત્યંત [illegible] અથવા તો માત્ર સજ્જન [illegible] આવી પડે નહિ ત્યાં સુધી એ શક્તિ જાગી ઉઠીને કાર્ય [illegible] નથી અને નિદ્રિત અવસ્થામાંજ પડી રહે છે.

આપણે કોઇ મહાન વિપત્તિમાં આવી પડીએ છીએ અથવા કોઇ મહાન સંકટમાં સપડાઇ પડીએ છીએ ત્યારે કોઇક સ્થળેથી પ્રબળ

અને એક માણસ જ્યારે એવી સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેને હર્ષ ઉત્સાહમાં ઉચ્ચ કાર્યો થાય છે. ત્યારથી તેનું જીવન ન્યાય, પ્રામાણિકતા અને સત્યના સિદ્ધાંતમય બને છે.

અવગુણ કે અસત્યના પંથે જવું એ કાંઇ મનુષ્યનો કુદરતી સ્વભાવ નથી. જેમ સુગંધ અને સૌંદર્યનો પ્રસાર કરવો એ પુષ્પનો કુદરતી સ્વભાવ છે; તેમ સત્ય પંથે વિચરવાની ઇચ્છા હવી એ સ્વસ્થ માણસનો કુદરતી સ્વભાવ યાને સ્વાભાવિક ધર્મ છે. જે પુષ્પ કરમાઇ ગયેલું હોય છે તેમાંજ સુગંધ અને સૌંદર્ય નથી હોતું તેમ જે મનુષ્ય અસ્વસ્થ યાને તન કે મનના અનારોગ્યવાળો હોય છે તેજ સારા ખોટાને સમજવાને તથા પાળવાને અશક્ત હોય છે. અહિં આ વાત ભૂલવાની નથી કે સત્ય સિદ્ધાંતોનું અજ્ઞાન એ પણ એક પ્રકારનું મુદ્દામ માનસિક અસ્વાસ્થ્ય છે.

પરંતુ એક માણસ સત્ય પંથથી ગમે તેટલો અજ્ઞાત અને દૂર હોય તો પણ તેનામાં રહેલી દૈવી શક્તિ વહેલે મોડે, કોઇ પણ સમયે કોઇ પણ જન્મે તેનામાં સત્યની જીજ્ઞાસા જગાડીને તેના જીવનને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ કરશેજ એમાં સંશય નથી. એની સાથે આ વાત પણ એટલીજ ચોક્કસ છે કે જેઓ પામરતા અને વિષયીપણાના સંગ અને અશાશ્વતતાના પ્રબળ આચકાઓ ખમી છેવટે તેમાંથી સુખ બુદ્ધિ છોડી દે, તેના કરતાં સવેળાથીજ જગતના મહાન પેગંબરો અને ઋષિ મુનિઓના અનુભવસિદ્ધ કથનોને માની લઇને સત્યનો પથ ધારણ કરે છે તથા અંતરાત્માની શક્તિઓને જગાડીને તેનો ઉપયોગ કરે છે તેમનો માર્ગ ઘણોજ ટુંકો, સરલ અને સત્વર તરા બને છે

આ વિશ્વમાં જો કોઇ બાબત હસ્તામલકવત સમજાય તેવી [illegible] હોય તો તે એ છે કે વિશ્વનિયંતાની સર્વ યોજનાઓ કલ્યાણકારી

કોઈનું પણ પોતાનું નિરાકરણ ઘણા કરીને છોડે તેના ઉપરથી તે આપણી જાતને ભગવાન આગળ મુકે આપણ આપે છે.

એ શરણની આપણો ઉપયોગ થઇ છે તેને આપણને, ઈશ્વરને નિરંતર હૃદયમાં સ્થાન આપે છે. તેના પ્રતિ નિરંતર આપણો પ્રેમ અને પ્રત્યેક આપણું વર્તન કરે છે.

"હું તારો ઘણો છું અને તને આધીન આવું છું." ગીતા વિભાગ માટે આનંદમયીનો ભાવ આપે છે. ભગવાનથી દૈવી વિભૂતિ વગેરે વિશેષ હૃદયથી આપણું આત્મન સોંપું છે. એ પ્રેમથી દૈવી શક્તિના આ ભાવનો ફરી પણ અવલંબન કરી તથા તેની આજ્ઞાપાલન કરવું તેનો ઉપદેશ ગીતા નિર્દેશ છે કે તેનો અર્થ સ્વીકાર કર્યો.

"હે તાત સર્વ આત્માની સેવાને માટે તને શરણ કરી છે અને તારા સ્વભાવ દૈવીના નિવૃત્તિ કરે છે."

આ મનુષ્ય માત્ર પ્રસન્ન વગરની પ્રકૃતિ છે તે કંઈ પણ થતું નથી.

જ્યારે આપણે ભક્તિમાં આગળ વધીએ, ત્યારે આપણે દૈવ અને નિરંતરપણે સ્મરણ કરીએ, ત્યારે આપણું પોતાની રીતિએ આ સર્વસમર્પણ બાદ પણ દૈવિચાર કરીએ છીએ.

હે અર્જુન સર્વ ધર્મ માટે મારામાં (ભક્તિ) મારા આશ્રય ન કરવા માટે શરણ આવ, હું તને મુક્તિ આપીશ."

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥

ગીતા શ્લોકમાં તમામ અન્ય ભાવે રૂપે શ્રીકૃષ્ણ સર્વનો પણ, ગીતાના ઉપદેશનાથી અતિ સારાં રહેલાં છે.

ભગવાન દરેક મનુષ્ય અવતારો, આચાર્યો અને પેગંબરો

તેમને આશ્રય હતો તેને લીધેજ તેઓ તેવા બની શક્યા હતા.

તેઓ જાણતા હતા કે તેમના આત્મામાં અને તેમના શરીરના પડદા પાછળ કોઈક એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે સામાન્ય માનવ શક્તિ કરતાં ઉચ્ચતર છે, અને જેનામાં દૈવી સત્તા રહેલી છે, અને જો એ દૈવી શક્તિની અવજ્ઞા થઇ તો તુરતજ તેની સાથેનો સંબંધ તુટી જશે. તેઓ જાણતા હોય છે કે તેઓના ઉપદેશમાં સત્ય અને ન્યાય પોતેજ તેમની મારફતે બોલે છે; અને તેઓ તો માત્ર તેના સાધન રૂપજ છે.

જે ચિત્ શક્તિ સમસ્ત વસ્તુઓમાં રહેલી છે; જે ચિત્ શક્તિ ગુલાબનું પુષ્પ બહાર દ્રષ્ટિ ગોચર થાય તે પૂર્વે તેનું સ્વરૂપ ઘડે છે, જે ચિત્ શક્તિ પ્રત્યેક પુષ્પ, પ્રત્યેક છોડ, પ્રત્યેક વૃક્ષ અને પ્રત્યેક ઘાસના અંકુરનું સ્વરૂપ ઘડે છે; તેજ સર્વવ્યાપક ચિત્ શક્તિનો તમે એક અંશ છો, એ વાતની પ્રતીતિ તમે કદિપણ કરી છે? આ ચિત્ શક્તિનો અગાધ મહાસાગર કે જે સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપ્ત છે તે તમારા મહાન અંતરાત્મામાં પણ પોતાના સર્વ મહિમા અને સામર્થ્ય સાથે વસે છે, અને તમે જે ધારો તે ઉત્પન્ન કરવાને તે સદા તમારી આગળ તૈયાર છે, એ વાત કદિપણ તમારા જાણ-વામાં આવી છે?

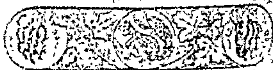
એક માણસ આ ચિત્ શક્તિનો એકાદ એવી પ્રતીમા કે ચિત્ર બનાવવામાં નિયોગ કરે છે કે જેને જોઇને લોકો મુગ્ધ બની જાય છે; બીજો માણસ તેનો એક અદ્દભુત ઇમારત બાંધવામાં નિયોગ કરે છે; ત્રીજો રેલ્વે બાંધવામાં; ચોથો ટેલીફોન અથવા સીવવાનો સંચો બનાવવામાં; અને પાંચમો પ્રેક્ષકોને પ્રેરણા અને અનિતિમાંને બનાવનારી ઉત્કૃષ્ટ મૂર્તિઓ, વાતાઓ કે નાટકો બનાવવામાં તેનો નિયોગ કરે છે!



પ્રકરણ ૧૨ મું—બાળ ઉછેરની એક નવીન પદ્ધતિ.

વિજ્ઞાન તો માત્ર એક 'વિચાર' બીજ છે, પરંતુ તેણે—વિચારે—આ જગતમાં કાર્ય કર્યું છે તે વાણીથી અથવા કલમથી કદિ પણ થઇ શકયું નથી. આપણા વર્તમાન જ્ઞાન રૂપી [illegible] પણ તે છે, પોષક રસ પણ તે છે અને સુખ દુઃખ રૂપી ફળ [illegible] તે—વિચાર—જ છે.

થોડા સમય પૂર્વે એક સરકસમાં એક તરુણ ઘોડો [illegible] [illegible] કરતો હતો, અને હજી પણ તે તેવાં કાર્યો કરી શકે છે. [illegible] જાણનાર કહે છે કે માત્ર પાંચ વર્ષ પૂર્વે તેનો સ્વભાવ ઘણો [illegible] ને જંગલી સ્વભાવનો હતો. પરંતુ હવે તે આજ્ઞાંકિત [illegible] બની ગયો છે. તે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કરી [illegible] છે અને તેના અર્થ પણ [illegible] [illegible] [illegible] ઘોડા જેવું [illegible] પશુ શીખવાથી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] કરી [illegible] છે. તે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] તે કરે છે, પરંતુ [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible]



પ્રકરણ ૧૨ મું—બાળ ઉછેરની એક નવીન પદ્ધતિ.

વિચાર તો માત્ર એક 'વિચાર' નીજ છે, પરંતુ તેણે-વિચારે-આ જગતમાં કાર્ય કર્યું છે તે વાણીથી અથવા કલમથી કદિ પણ થઇ શક્યું નથી. આપણા વર્તમાન જીવન પ્રસંગ પણ તે છે, પોષક રસ પણ તે છે અને સુખ દુઃખ રૂપી ક્યારી પણ તે-વિચાર-જ છે.

થોડા સમય પૂર્વે એક સરકસમાં એક તરુણ ઘોડો અદ્ભુત કાર્ય કરતો હતો, અને હજી પણ તે તેવાં કાર્યો કરી શકે છે. તેને જાણનાર કહે છે કે માત્ર પાંચ વર્ષ પૂર્વે તેનો સ્વભાવ ઘણો ખરાબ હતો—તે ચીડીયા સ્વભાવનો હતો, પરંતુ હવે તે આજ્ઞાંકિત અને નમ્ર બની ગયો છે. તે તદ્દન હિસાબ ગણી શકે છે, શબ્દોની જોડણી કરી શકે છે અને તેના અર્થ પણ જાણે છે! ખરે જ આ ઘોડો જાણે કોઇપણ વસ્તુ શીખવાને શક્તિમાન હોય તેવો જણાય છે. પાંચ વર્ષના માયાળુ વર્તને આ દુર્ગુણી અને તોફાની વછેરાને સંપૂર્ણ ફેરવી નાખ્યો છે. તે માયાળુ વર્તનથી જે પશુ કરાવવા તે કરે છે, પરંતુ ચાબુકના સપાટા અને ઠપકાથી તે કંઈ

નું કદિ કર્યો નથી. તેનો કેળવનાર કહે છે કે પાંચ વર્ષ દરમીયાન મેં તેને એક વાર સિવાય કદિપણ આખુંક માર્યો નથી.

હું એક પુષ્કળ છોકરાંઓની માતાને ઓળખું છું, જેણે પોતાના સંતાનોમાંના એકને એકજવાર મારવા સિવાય કોઇને કદિપણ [illegible] નથી.

જ્યારે તેનું પ્રથમ સંતાન જન્મ્યું ત્યારે બાળ [illegible] મહી એટલા બધા સ્વભાવની છે કે તે છોકરાંઓના [illegible] બુદ્ધિ અને તેમને સાફ સમજાવ્યા સિવાય બીજું કંઇપણ [illegible] પરંતુ તેનાં આ સાફ-આ પ્રેમ મહાન આશ્ચર્ય [illegible] ક્યાં છે અને તેણે અદ્‌ભુત રીતે એ કુટુંબને [illegible] સંતાનો પૈકી એક પણ ખરાબ [illegible] નથી. [illegible] ઉત્તમ સ્ત્રી પુરૂષ બન્યા છે, અને તેમના સ્વભાવ [illegible] રીતે વિકાસ પામ્યો છે. તેમણે પોતાના [illegible] તેમનો પરવુરદ આપે[illegible] છે અને તેમ [illegible] દેવ બન્યા છે. આજે તેના [illegible] મહાત્મા, મહાન વ્યક્તિ ગણે છે. [illegible] કેવા હતાં છે અને નથી એ [illegible] છે. તેમના અનુભુવને [illegible] કોઇ પણ [illegible] પડી નથી [illegible] સમયથી બહાર [illegible] [illegible]

[illegible]

એ તેનો ઉપયોગ કર્યો તો અતિ ઉત્તમ હતો, પરંતુ અત્યંત [illegible] તથા કામના ભરેલી સ્વપ્નમાં પ્રેમમાં બનાવનાર પરંતુ [illegible], [illegible], આરંભ, ઇત્યાદિ ઉપયોગોમાં પણ એવું સુખ [illegible] ન હતું, [illegible] પણ જ્યાં ત્યાં ઉદય કરાવ્યો એવા [illegible], તેમના મનુષ્યને દુઃખમુક્ત અને દીર્ઘાયુ કરવાની શક્તિ [illegible] હતી તે ક્યારે છે.

આપણને દુઃખમુક્ત કરનારી અજ્ઞાન ઔષધી પ્રેમ છે અને તે સ્વર્ગના ઉત્તમ સ્વરૂપ હોવાથી શાંતિદાયક છે, આ વાતનું જ્ઞાન આપણને ક્યારે થશે? આ પ્રેમનું સામ્રાજ્ય [illegible] પણ અવ્યવસ્થામાં રહેતી નથી. પ્રેમ [illegible], [illegible] અને ગુણનું સ્વરૂપ છે.

[illegible] વિચાર, [illegible] સુખકાળ અને સાચો [illegible] કરનારી અને અમૃતને [illegible] [illegible] એ આપ્યા છે. હેત, વૈરાગ્ય, [illegible] એ ઉત્તમોત્તમ પ્રકાર છે. ગરમી વડે [illegible] તેમ માબાપપણાથી દૂરતા ઘણી [illegible] તથા પ્રતિબંધ સહાનુભૂતિ [illegible] પામે છે.

[illegible] અને માનવનું રૂપ ધરવાની મોહમાં ગોઠી [illegible] રહેતા છે.

[illegible] તરફની પત્નીના પ્રેમે તે માતાઓ [illegible] પાડવામાંથી મળ્યાં છે. તેમના સંતાનો [illegible] હોવાની તેમની દઢ માન્યતામાં અને [illegible] એમ, તેમને [illegible] પવન તેમના જીવનની [illegible] આપત્તિઓની સામે સહનતા પૂર્વક ઠરી રહેવાને શક્તિ

કરે છે, અને પોતાની બાલ્યાવસ્થા પૂરી થતાં પૂર્વેજ નાનો શો પુરૂષ બની જાય છે.

હલકા સત્તાઓ કે જ્યાં પ્રત્યેક વસ્તુ અધમતા અને મલિનતાથી ઓતપ્રોત થએલી હોય છે; ત્યાંના ભ્રષ્ટ વાતાવરણમાં ઉછરેલા બાળકની સ્થિતિનો વિચાર કરો! તેનું નાનું મગજ સર્વ પ્રકારની ભ્રષ્ટતા, અપવિત્રતા અને નિર્લજ્જતાથી કેવું ભરાઇ જાય છે તેનો વિચાર કરો! તેના મગજમાં આટલા બધા દુર્ગુણ અને અપરાધને ઉત્તેજન આપનારા વિચારો ઘુસી જાય ત્યારે તે તેવોજ નિવડે તેમાં કાંઇ નવાઇ છે?

આવા બાળકની સાથે એક એવા બાળકની તુલના કરો કે જેને પવિત્રતા, સંસ્કૃતિ અને મનોવિકાસના વાતાવરણમાં ઉછેરવામાં આવ્યો હોય અને જેનું મગજ હમેશા સત્ય અને સૌંદર્યના ઉમદા અને ઉન્નતિદાયક વિચારોથી ભરેલુ રહેતું હોય. આ બે બાળકોના મગજમાં કેટલો તફાવત હોય છે! અને તેમ છતા તેમનો પોતાનો તો કોઇ ખાસ પ્રયત્ન, ઇચ્છા અથવા કસુર તેમા હોતીજ નથી. ફેર એજ હોય છે કે એકના મગજને ઉન્નતિનું શિક્ષણ મળવાથી તે પ્રકાશ તરફ દોરાય છે ત્યારે બીજાના મગજને અવનતિનું શિક્ષણ મળીને તે તિમિર તરફ ખેંચાય છે.

જે નરના ચોખા બાળકના મગજપર દ્રઢ છાપ પડે છે તે સતરા વર્ષો દરમ્યાન તે જો દુર્ગંધી વાતાવરણમાં ઉછરે અને ક્રોધ, તિરસ્કાર, વેરભાવ, લડાઇ, ટંટો અને સઘળી અધમ તથા મલિન વસ્તુઓજ તેના કાન અને આંખોને ભરી નાખે તો તેને ઇશ્વર કાઢીના જીવનનો ખ્યાલ નરખો પણ ન આવે તો પછી તેનું જ્ઞાન મળવાની સંધિ તો શી રીતેજ પ્રાપ્ત થાય?

હકીકતપરથી સમજાશે કે સૌંદર્ય અને સત્ય, મધુરતા

બાળકને વાંરવાર તેમના દોષો અને ભૂલોનું સ્મરણ કરાવવું એ ખરેખર ઘાતકી કામ છે. કુટી અને રોગી શરીર એવી નિકૃષ્ટતાની સૂચના અને દોષોની અતિશયોક્તિ રજુ કરવાથી તિક્ષ્ણ સ્વભાવનાં બાળકોને ગંભીર હાની થાય છે. બાળકના નાનકડા મગજને સદ્‌ગુણ, સૌંદર્ય અને સત્યના વિચારોથી પરિપૂર્ણ રાખવાથી તેને જેટલો લાભ થાય છે તેથી અર્ધો લાભ પણ નિરંતર તેના દોષોનો રાગડો તાણ્યા કરવાથી થતો નથી. પ્રેમ, પવિત્રતા અને ઉચ્ચતાના વિચાર આપ્યા કરવાથી ધીરાજ વખતમાં બાળકના જીવનમાં તે ઓતપ્રોત થઈ જશે અને પછી તેનામાં તેથી વિરોધી વિચારોને આકર્ષે એવી કાંઈ વસ્તુજ રહેશે નહિ તે પ્રકાશ, સૌંદર્ય અને પ્રેમમય એવું પરિપૂર્ણ થઈ જશે કે તેથી વિરોધી વસ્તુઓને માટે સ્થાનજ રહેશે નહિ.

બાળકના આત્મવિશ્વાસને બની શકતી પ્રત્યેક રીતે ઉત્તેજન અને પુષ્ટ કરવો જોઈએ. તેની શક્તિ અને સામર્થ્યની અતિશયોક્તિ કરતાં તેને શીખવવું જોઈએ નહિ, પરંતુ તે ઈશ્વરનું બાળક છે અને તેથી તે ઈશ્વરની અનંત સિદ્ધાંતનો વારસ છે, અને તેની અદ્‌ભુત શક્તિનો સ્વામી છે, એવા વિચાર તેના શરીરના અણુએ અણુમાં ભરી દેવા જોઈએ.

ઘણા છોકરા અને તેમાં પણ ખાસ કરીને તિક્ષ્ણ, સ્વભાવના [illegible] ભિન્ન સ્વભાવના છોકરા એવી શંકા રાખે છે કે બીજાઓમાં જે શક્તિ છે તે મ..મા. નથી. આવા વર્ગો પોતાની શક્તિપર [illegible] [illegible], અને તેમને પછી સર્વકાળની હતાશ અવસ્થા ઉત્પન્ન [illegible] [illegible] છે. બાળકની અલ્પમતિ. કમતી નાખી અથવા દીર્ઘ [illegible] [illegible] નાનપણ. તે શક્તિ વિષે આશંકા કરી અથવા તે કંઈ કરી [illegible] કરી શકશે નહિ એવી સૂચના કરી એ પાપ છે. [illegible]

જડ બની જાય છે.

હું એક એવા છોકરાને ઓળખું છું કે જે અતિ [illegible] સામાન્ય સ્વભાવનો હતો અને તેનામાં નૈસર્ગિક શક્તિ ઘણી [illegible] છતાં તેની શક્તિનો વિકાસ અત્યંત ધીમો થયો હતો. તેના [illegible] અને તેનો શિક્ષક તેને વારંવાર એમજ કહેતા કે તું [illegible] જડ ભરત છે અને તું કાંઈપણ કરી શકનાર નથી. આથી તેનું [illegible] બગડી ગયું. થોડી પ્રશંસા કરવાથી, થોડું ઉત્તેજન આપવાથી [illegible] તરુણ એક મહાન પુરુષ થઈ શક્યો હોત, કારણ કે તેનામાં [illegible] બનવા જેટલી શક્તિ હતી. પરંતુ તેને [illegible] પ્રમાણેના શિક્ષણના પ્રભાવથી તે ખાત્રીપૂર્વક માનતો હતો કે [illegible] માનસિકશક્તિ ભાંગી ગયેલી છે અને તેનો એ અભિપ્રાય [illegible] કદિપણ [illegible] નાશ પામ્યો ન હતો.

હવે આપણને પ્રતીત થવા લાગ્યું છે કે [illegible]

[illegible]

કે શિશુ કહેવાં બાળકો, વિવેકી અને વિનમ્ર હોય છે તો મોટે ભાગે અમે તે કામ કરવાને તૈયાર થાય છે; પરંતુ જો શિક્ષક ચીડીઓ, ક્રોધી અને ઉગ્ર સ્વભાવનો હોય છે તેના તેઓ સ્વાભાવિક વિરોધી બની જાય છે અને તેથી ઘણીવાર તેમની પ્રગતિમાં મોટી હરકત ઉભી થાય છે. જો ઉત્તમોત્તમ ફળ પ્રાપ્ત કરવાં હોય તો ગુરુ અને શિષ્યની વચ્ચે જરા પણ વિરોધ અથવા અસદ્ભાવ હોવો જોઈએ નહિ.

ઘણાં માબાપો પોતાનાં છોકરાં ચપળતાવાળાં અને તોફાની છે એમ ધારીને ઘણો ખેદ કરે છે; પરંતુ ઘણીવાર તેમની એવી માન્યતા ખોટી હોય છે. છોકરાની દોડાદોડી, નાચકૂદ અને તોફાનનો મોટો ભાગ માત્ર તેમના ઉછળતા લોહીમાં ભરેલા ઉત્સાહનુંજ પરિણામ હોય છે. આ ઉત્સાહ કોઈપણ રીતે બહાર આવવો જોઈએ અને જો તેને દાબી દેવામાં આવે તો તેમના વિકાસને ભયંકર હાનિ થાય છે. તેઓ ચૈતન્ય અને જીવન શક્તિથી એટલા બધા પરિપૂર્ણ હોય છે અને તેઓ એટલા બધા ઉત્સાહી હોય છે કે તેઓ શાંત બેસી શકતાં નથી. તેઓ કંઈને કંઈ ઉધમ મચાવ્યાજ કરે છે. તેમને પોતાનો ઉત્સાહ સારી રીતે બહાર કાઢવા દો, માત્ર એમજ તેમનું નિયમન કરી તેમને અંકુશમાં રાખો બસ છે.

તમારા છોકરાને એકદમ પુરુષ બનાવી દેવાનો અને તમારી છોકરીને એકદમ સ્ત્રી બનાવી દેવાનો કોશિશ કરશો નહિ. તમારું એ કામ કુદરતને અનુસરતું નથી. તેમનાપર પ્રેમ કરો. તમારા ઘરને યથાશક્ય આનંદ ભુવન બનાવો અને તમારાં બાળકોને યોગ્ય અંકુશમાં રાખી સ્વતંત્રતા આપો. તેમને રમત રમવામાં ઉત્તેજન આપો, કારણકે હમેશાં રમત રમવી એજ તેમનો ધર્મ છે. ઘણાં માબાપો પોતાનાં બાળકોનો ઉત્સાહ દાબી દઈને, તેમની બાલ્યાવસ્થા અને

તોફાન કરતાં અટકાવવાને માટે સંઘ સાચવતી હશે અને છે અને આ રીતે તેમના મગજનો વિકાસ થતો અટકાવે છે.

જો જલદી બાળકોને ગંભીર બનાવી ન શકાય તો પણ તેમને ઉત્તેજિત કરતાં અને તેમને છેતરતાં એ ખરાબ કાર્ય છે. માતપિતાએ અને શિક્ષકે બાળકની પૂર્ણ શ્રદ્ધાનો કદિ પણ દુરુપયોગ કરવો જોઈએ નહિ.

હું માનું છું કે ઘણા લોકોના અવિશ્વાસનું કારણ બાળપણમાં તેમના માતપિતા અને શિક્ષકે તેમની માન્યતા અને શ્રદ્ધાનો નાશ કરેલો તે છે. આપણે સર્વ અનુભવથી જાણીએ છીએ કે શ્રદ્ધા ખોવાયો એકવાર ગયો એટલે પછી તે કદિ પણ પૂરેપૂરો ફરી આવી શકતો નથી. એક બાળકને અમે આપણે શ્રદ્ધા કરી ... પછી તેને આપણે ભૂલી જઈએ તો શક્ય નથી.

બાળક અને તેના માતપિતા તથા શિક્ષકની વચ્ચે ... ખુલાસો ન હોવો જોઈએ. તેમની સાથે હમેશાં અત્યંત સરલ, ... તથા નિખાલસ વ્યવહાર રાખવા જોઈએ. બાળકની માન્યતાને ... પિતાએ યા શિક્ષકે ... નાશ કરવો ન ... જોઈએ નહિ તેની એ વૃત્તિને અતિ ... મદદ કરવી જોઈએ.

[illegible]

[illegible]

વૈદ્ય કિંવા એંજીનિયર થવાની યા બીજો કોઇ ધંધો પસંદ કરવાની સમજ આપે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તેઓ તે ધંધાને માટે સંપૂર્ણ રીતે નાલાયક હોય છે.

એક માણસને તેની બાલ્યાવસ્થામાં તેની દાદી એમ કહ્યા કરતી હતી કે "દીકરા, તું ધર્માચાર્ય બને એવી મારી ઇચ્છા છે અને હું તને તેજ પ્રકારની કેળવણી આપીશ." આથી આ માણસની પ્રકૃતિ લગભગ પાયમાલ થઇ ગઇ હતી.

એ બાઇ એ છોકરામા ધર્માચાર્ય થવાની લાયકાત હોવી હતી તેથી તે તેને ધર્માચાર્ય બનાવવા માગતી હતી એમ નહોતું; પરંતુ તે પોતાના ઘરના એક માણસને ધર્માચાર્ય થયેલો જોવા માગતી હતી તેથીજ તે તેને વારંવાર ઉપર પ્રમાણે કહ્યા કરતી હતી. તે હમેશ પોતાના પૌત્રને એમજ કહ્યા કરતી કે "દીકરા, તું મને નિરાશ કરીશ નહિ." એ છોકરો પોતાની દાદીને દેવી સમાન પૂજતો હતો અને તે તારૂણ્યમા આવ્યો ત્યાં સુધી તેણે એ બાબત પર વિચાર કર્યા કર્યો હતો. આ વિચાર તેના મનમાં એવો તો મજબૂત ચોંટી ગયો હતો કે જ્યારે જ્યારે તે ધંધાની પસંદગી કરવાનો પ્રયત્ન કરતો ત્યારે ત્યારે ધર્માચાર્યનું ચિત્ર તેના મગજમાં નોથી પડેલા ઘુમી જતું. તેને ધર્માચાર્ય બનવાનું ખરેખરૂં કારણ નહોતું, તો પણ તેની દાદીની ભાવના જરા પણ તેનો પીછો છોડતી નહિ અને તે બીજો કોઇ પણ ધંધાની પસંદગી કરી શકતો નહિ. આ કારણથી અંતે તેને પોતાના કાર્યમાં ઝાઝો વિજય ન [illegible] નહિ.

હું એક એવી બુદ્ધિમાન અને ખુબસુરત સ્ત્રીને ઓળખું છું કે …િ નપાદન કરવાની અત્યંત મહત્વાકાંક્ષા ધરાવે છે, પરંતુ …ધંધામા તેની બુદ્ધિ સારી રીતે ચાલી શકે તેમ છે તે ધંધામાં

ખબર નહોતી કે તેની દુર્બળ શક્તિઓનો વિકાસ કરવા તેને પ્રેરિત કરી બતાવવાથી તેની ઉપયોગીતા અને સુખનો નાશ થશે.

શક્તિ ધરાવવામાંજ આપણા કર્તવ્યની પૂર્ણાહુતિ થતી નથી. આપણને તેનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરતાં પણ આવડવું જોઇએ. ઉપયોગ કરવાની આવડત ઓછી હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેનું પરિણામ પણ ઓછુંજ આવે છે યા ખરાબ આવે છે. ઘણા લોકો અતિ ઉત્તમ ગુણો ધરાવવા છતાં પણ ભાગ્યેજ કાંઇ અગત્યનું કાર્ય કરી શકે છે, અથવા બીલકુલજ તેવું કામ કરી શકતા નથી અને તેઓ સાધારણ વર્ગમાંજ રહી જાય છે. જે દુર્બળતા અથવા ખામીને લીધે તેઓ આ સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે તે આત્મવિશ્વાસની કેળવણીથી અવશ્ય દૂર થઇ શકી હોત.

હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જે ઘણી અગત્યનાં કાર્યો કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, પરંતુ તે એટલો બધો શરમાળ છે કે તે આગળ આવીને સૌથી વિશેષ લાભદાયક સંધિઓમાં પોતાની જાતને મૂકવાની હિમત કરતો નથી, કાર્યારંભ કરવાની તે કળા જાણતો નથી અને તેથી તેની સમગ્ર કારકીર્દિને અંજિર લાગી ગઇ છે.

જો બાળકોને માત્ર નિશ્ચયાત્મક સર્વ શક્તિનો વિકાસ કરતાં શીખવવામાં આવે તો તે અનુત્પાદક શક્તિ સહિત કરોડોનો ઘણો ભાગ બચાવી શકે. બાળકોને માટે વિશેષ ઉપયોગી અને મહત્વનું થઇ શકે તરૂણોને એવી શિક્ષા આપવી જોઇએ કે પ્રમાણિકપણા પછીની સૌથી વધારે મુલ્યવાન વસ્તુ આપણા મગજમાં સારી કેળવણી અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવી એ છે.

મનુષ્યના જીવનનું સત્યતા પ્રાપ્ત કરવાની રીતે જ્યારે તે પ્રાપ્ત થઇ ત્યારે [illegible] દુર્બળ તથા ખામી ભરેલી શક્તિઓદ્વારા પ્રાપ્ત થઇ શકે [illegible] સમ નિશ્ચય કરવો તથા મનુષ્યનું મન સ્થિર, દૃઢ અને

જ્ઞાનનો વિનિયોગ કરવાની શક્તિ મળશે. તેને આત્મસંયમ, આત્મશ્રદ્ધા અને આત્મબોધ જાળવી રાખવાનું શિક્ષણ મળશે, જેથી તે ફંફાના સમયમાં પોતાના મનનું સમતોલપણું ગુમાવી દેશે નહિ. વિદ્યાર્થીને પોતાના જ્ઞાનનો લાભ લેવાની મરજી થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાને અને અસરકારક રીતે કામ કરવાને શક્તિમાન કરવો એજ ખાસ શિક્ષણનો ઉદ્દેશ રહેશે.

આપણા ઘણા ગ્રેજ્યુએટો પાઠશાળાનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે ઘણી બાબતમાં શિશુના પ્રારંભ કાળના જેટલાજ દુર્બળ અને કર્તૃત્વ શક્તિવિહીન હોય છે. શિક્ષણથી જો મનુષ્ય પોતાની શક્તિઓનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય, જો તે પ્રત્યેક સંયોગનો સ્વામી થઇ શકતો ન હોય, અને પોતાની ઇચ્છામાં આવે ત્યારે પોતાના જ્ઞાન અને બળનો વિનિયોગ કરી શકતો નહોય, તો પછી શિક્ષણ લેવાનું પ્રયોજન પણ શું?

પાઠશાળામાંથી બહાર પડેલા એક ગ્રેજ્યુએટને જ્યારે જાહેરમાં અથવા કોઇ અન્ય સ્થળે અણચિંતા પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે જો તે ભીરૂ અને લજ્જાળુ બની જાય, તથા ગભરાઇને 'તતપપ' થઇ જાય તો તે કદિ પણ પ્રસિદ્ધિને પ્રાપ્ત થશે નહિ. જે શિક્ષણનો ઇચ્છામાં આવે ત્યારે ઉપયોગ થઇ શકતો નથી તે શિક્ષણથી શું લાભ થનાર છે? આપણને જરૂર પડે ત્યારે જે જ્ઞાનભંડારનો આપણે ઉપયોગ કરી શકતા નથી, જે જ્ઞાનસંચય આપણને આપણી જાતના અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિના સ્વામી થવાને શક્તિમાન કરતો નથી તેનાથી આપણને બીજો કયો ફાયદો થશે?

એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે પ્રત્યેક બાળકને આત્મશ્રદ્ધા પોતાની શક્તિપર વિશ્વાસ રાખતાં શીખવવામાં આવશે. જો



પ્રકરણ ૧૩ મું—દીર્ઘાયુષ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?

જો મન વૃદ્ધાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે, જો તે વૃદ્ધાવસ્થ
વિચાર કરશે તો શરીરમાં તે અવસ્થા દ્રષ્ટિગોચર થશે. તેથી ઉલટું જો તે
તરૂણાવસ્થાનો આદર્શ ધારણ કરશે તો તે અવસ્થા સ્પષ્ટ રીતે
જણાઈ આવશે.

યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના સૌથી શ્રીમંત માણસોમાંનો એક કહે છે કે
“ જો કોઈ મારા આયુષ્યમાં દસ વર્ષની વૃદ્ધિ કરે તો હું તેને એક
કરોડ ડોલર આપું. ” તે કદાચ દસ કરોડ ડોલર આપવાને રાજી થ
તો પણ નવાઈ નથી.

આપણને સૌને જીવન કેટલું કિંમતી લાગે છે ? એક
વન-મેઈલ બેાગરતો સૌથી વિશેષ ખુશકારપદ માનતી-પણ આર્થિક
આયુષ્યમાં એક કલાકનો પણ ઘટાડો થયેલો જોવાને રાજી હશે.

આપણી મહત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો, પરંતુ આપણા સૌ
મનુષ્યોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ બીજી કોઈ પણ લાગતી ન
? આપણે આપણા જીવનને અને તેટલું લંબાયેલું જોવાને ઇચ્છી

વૃદ્ધાવસ્થા આપણને આવવાનીજ એમ માનીશું; વૃદ્ધાવસ્થાનાં સંપૂર્ણ માનસિક ચિત્ર મનમાં ખેંચ્યા કરીશું ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધ દેખાશું કરીશું. જેવી રીતે પુષ્કળ ધન સંચિત કરવાને માટે આપણે ગમે તેટલી ખંત પૂર્વક કામ કરીએ તો પણ નિષ્ફળતાની શંકા અને બીકથી તેમાં સફળતા મળતી નથી તેવી રીતે આપણા વિચારો અને આપણી દૃઢ માન્યતાઓ આપણી ઇચ્છાની વિરૂદ્ધ આપણને વૃદ્ધાવસ્થામાંજ લાવી મૂકે છે.

આપણું જીવન કેવું થશે, આપણે તરૂણ રહીશું કે વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થઇશું તેનો નિશ્ચય પ્રથમ આપણી મનોવૃત્તિજ કરે છે. પ્રત્યેક માણસમાં જીવન લંબાવવાની—દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ હોય છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ કરવાને માટે તેણે પ્રથમ પોતાના મનને કેળવવું જોઇએ.

પોતે જીર્ણાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો જાય છે અને ધીમે ધીમે પોતાની શક્તિઓ ઘટતી જાય છે, એવા વિચારોના દાસત્વમાં જેનું મન રોકેલું હોય છે તેના શરીરમાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય, વીર્ય અને બળ રહી શકવું અશક્ય છે.

મન પોતેજ પોતાના નાશનો રસ્તો ખુલ્લો કરે છે. એક માણસની દૃઢ માન્યતા તેની શક્તિઓને સંકુચિત કરી નાંખે છે.

ઘણા લોકો આ વાત જાણતા નથી કે તેમની મનોવૃત્તિ એ એક એવી નિશ્ચિત શક્તિ છે કે જે હમેશાં તેના શરીરપર પરિણામ ઉપજાવે છે. જ્યારે જ્યારે આપણે મનને એકાગ્ર કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણે કોઇને કોઇ વસ્તુ ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જો આપણે તેને અધઃપાતપર એકાગ્ર કરીએ, અવનતિપર એકાગ્ર કરીએ તો આપણે તે સ્થિતિને ઉત્પન્ન કરવામાં સહાય કરીએ છીએ. તારૂણ્યના જુસ્સાની [illegible]ો એવી કોઇપણ મનોવૃત્તિ વૃદ્ધાવસ્થા આવવાને પ્રતિબંધ કરે છે.

જો આપણે આપણા મનમાં તારૂણ્યનાજ વિચાર કરીએ, જો

માણસનું શરીર ચાલીસ કે પચાસ વર્ષે અશક્ત થઈ શારીરિક અને માનસિક હ્રાસને અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છેજ, એમ માનવું એજ માણસની મોટામાં મોટી ભૂલ છે. માણસ જે ઉમરે અનેક પ્રકારનો અનુભવ મેળવી લઈ ખરા જીવનનો પ્રારંભ કરવાને તૈયાર થાય છે તેજ વખતે તેણે શા માટે અશક્ત થવા માગવું જોઈએ? ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીને આ વાત શોભે છે?

માણસને પાછલી વયમાંજ વિશેષ પુખ્તપણું, વિશેષ શક્તિ, વિશેષ કાર્ય કુશળતા અને વિશેષ અંતર્જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રીસ વર્ષની વય સુધી તો આપણો સંપૂર્ણ શારિરીક વિકાસ પણ થતો નથી, માટે આપણે પચાસ સાઠ અથવા સિત્તેર વર્ષે વૃદ્ધ થઈએ એવી વિશ્વ-કર્તાની યોજના નથી. પશુ અથવા વનસ્પતિના કોઈપણ વર્ગમાં કે કુદરતમાં ક્યાંઇ પણ એવું સમાન દૃષ્ટાંત પ્રાપ્ત થતું નથી કે પુખ્ત થવાને માટે જે વસ્તુ આટલો બધો વખત લે છે તેનો આટલી બધી ત્વરાથી હ્રાસ થવો જોઈએ. પશુઓ પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લે છે તે કરતા ચારથી છ ગણા વખત સુધી સાધારણ રીતે તેઓ જીવે છે અને ખરેખર ઇશ્વરના પેદા કરેલા સર્વોત્તમ પ્રાણીએ પોતાની પુખ્તાવસ્થાના વર્ષો કરતાં માત્ર બમણા વર્ષોમાંજ અશક્ત થવું જોઈએ નહિ. આપણે પુખ્ત થવાને માટે જેટલો વખત લઈએ છીએ તે કરતાં નિદાન ચારગણા વખત સુધી તો આપણું બળ–આપણી શક્તિની પરાકાષ્ઠા આપણે જાળવી રાખવીજ જોઇએ.

માણસ પંચોતેર વર્ષની વયે તો ભર યુવાવસ્થામાં–પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા પર હોવો જોઇએ.

સુપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ વૈદ્ય સર હર્મન વેબર કહે છે કે ઘણા લોકો [illegible]ળતાથી સો વર્ષ સુધી તો જીવી શકે.

સ્વાભાવિક જીવન ગાળનાર માણસે અનુભવ, જ્ઞાન અને ડહા-

જ્યુનો કે જેઓ આહાર તરફ બેદરકાર અને જીવનના મધ્ય ભાગમાં ભારી કર્યા હોય છે, તેઓ જો પોતાના ચાલીસથી પચાસની ઉંમર વચ્ચેના કે સાઠ વર્ષ દરમ્યાન કરેલી પ્રાપ્તિ કરતાં સીત્તેરથી એંશી વચ્ચેના ચાર એંશી વર્ષમાં વિશેષ પ્રાપ્તિ કરવાને શક્તિમાન બને છે.

[illegible] કવિ ટેનીસન કહે છે કે " માણસ સાઠ સિત્તેર વર્ષને જીવનની હદ મર્યાદા શા માટે કહે છે તે [illegible] સમજી શકતો નથી. જો આપણે આપણું મન અને આરોગ્ય [illegible] રાખીએ તો પાંચસે વર્ષનું આયુષ્ય પણ ટૂંક થયું ગણાય; આયુષ્ય ભોગવાય નહિ. પ્રયાસ વગર કાંઈ [illegible] કરો, પ્રયાસ વગર કંઈ [illegible] પ્રયાસ [illegible] જીવન ગાળવું, અને [illegible] [illegible] વિકાસ કરવું. [illegible] કરવું, નહિતર [illegible] અને [illegible] સિદ્ધ, થયું એ શું [illegible] નથી? [illegible] ત્યારપછી [illegible] [illegible]

પોતાના જીવનમાં [illegible] નહિ નહિ, ત્યાં સુધી પોતાનો વિસ્તાર વિવિધ [illegible] નહિ ત્યાં સુધી [illegible] કરવું [illegible] નહિ, [illegible] સુધી [illegible] થતો નથી. [illegible] સુધી [illegible] છે ત્યાં સુધી તે [illegible] નથી.

આયુષ્યની [illegible] પરંતુ જ્યારે [illegible] દૂર થાય છે, જ્યારે [illegible] અવસ્થાના [illegible] સ્થાના દૃષ્ટિબિંદુઓ, અને [illegible] સ્પર્શથી દૂર થાય છે, જ્યારે તે [illegible] અને [illegible] નિરાશ્રિત [illegible] થાય છે ત્યારે તે [illegible] થાય છે.

અમુક [illegible] થઈ ગયા પછી આપણી શક્તિઓનો [illegible] અસ્ત્ય [illegible] આદર્શો [illegible] અને [illegible] પ્રાપ્તિ [illegible] વાગીશ

જોઈએ; એવો વિચાર આપણા મનપર અતિ અનિષ્ટકારક અસર કરે છે. આપણે પોતે ઉમરની જે હદ બાંધેલી હોય તેની આગળ જવું અને જે કાર્ય કરવાને આપણે આપણી જાતને ખરેખર અશક્ત માનતા હોઈએ તે કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થવું એ અશક્ય તો નથીજ.

આપણે આપણા વિચારને લીધેજ વૃદ્ધ થઈએ છીએ. આપણા વૃદ્ધ થવાના ખાત્રી ભરેલા વિચારજ આપણને વૃદ્ધાવસ્થામાં હડસેલી મૂકે છે અને જ્યાં સુધી આપણે આપણા વિચાર બદલીશું નહિ, જ્યાં સુધી આપણે સંપૂર્ણતઃ આપણો માર્ગ બદલીશું નહિ, જ્યાં સુધી આપણે આપણા વિચારમાં પરિવર્તન કરીને આપણી મનોવૃત્તિ બદલીશું નહિ અને જ્યાં સુધી આપણે તરૂણાવસ્થા તરફ જોઈશું નહિ ત્યાં સુધી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા તરફજ ઘસડાયા જઈશું.

આપણને વૃદ્ધાવસ્થા અવશ્ય આવવીજ જોઈએ, એવી દૃઢ માન્યતા આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલી હોય અને આપણે જ્યારે એ અવસ્થાને આવશ્યક અને અનિવાર્ય માનતા હોય તો પછી એનાં દુઃખો અને લક્ષણોના પંજામાંથી આપણે શી રીતે છૂટી શકીએ ?

અન્ય પક્ષે જો આપણે એમ માનીએ કે માણસ એ ઇશ્વરનુંજ અંગ છે અને ઇશ્વર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થતો નથી તથા કાળ તેનાપર અસર કરી શકતો નથી, તો આપણે હમેશાં તરૂણાવસ્થા ભોગવવાને શક્તિમાન થઈએ એમા નવાઇ નથી.

હું માનુ છું કે વૃદ્ધાવસ્થાનો વિચાર કે જે આપણા જીવનમાં ઓતપ્રોત થઈ ગયો છે તે આપણા ઘણાં કિંમતી વર્ષોનો નાશ કરે છે.

જો આપણે ચિર તારૂણ્યના વિચાર કરીએ અને એમ જાણીએ કે આપણો સત્ય સ્વરૂપ આત્મા-આપણામાં રહેલો પરમાત્મા વૃદ્ધ થતો નથી તો આપણે જરાપણ અકાળે વૃદ્ધ દેખાઈશું નહિ. સંદર

માણસની માનસિક જડતા શારીરિક જડતાને ઉત્પન્ન કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીરના જુદા જુદા ભાગો કઠિન થઈ જાય છે, અને તેમ બન્યા પૂર્વે વિચાર અવશ્ય જડ બને છે. શરીર વાંકું વળી જવું, ચામડી લટકી પડવી, કરચલી વળવી, એ સર્વ પ્રથમ મનમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે.

એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન કાર્યો કરવાથી તરૂણાવસ્થાને સહાય મળે છે. એકજ પ્રકારનું કામ કરવાથી મન બહુ જલદીથી ઘસાઈ જાય છે.

વિશેષ આશાવંત જીવન અને ફંદાગામમાં વેતરામાંથી વિશેષ છુટકારો કે જે શોષો અને મજુરી બચાવનારાં યંત્રોદ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે; વિશેષ સંપન્નાવસ્થા; વધારે ડહાપણ ભરેલું આરોગ્યનું તત્ત્વજ્ઞાન; વધારે સારી આરોગ્યદાયક સ્થિતિ અને અધિક વૈજ્ઞાનિક જીવન; આ સર્વ આપણા જીવનમાં ઘણાં વર્ષોનો વધારો કરે છે. જીંદગીનો વીમો ઉતારનારી કંપનીઓ આ વાતનો સ્વીકાર ક્યારના અગાઉથી કરવા લાગી છે.

કોઈપણ પ્રકારની કાર્યસિદ્ધિ દીર્ઘ જીવનને માટે આવશ્યક જણાય છે. કાર્ય કરવાં એ આપણા જીવનનો હેતુ છે. મનુષ્યમાંથી તારૂણ્યનો નાશ કરનારી વસ્તુઓમાં બદફેલી સિવાયની બીજી કોઈ પણ વસ્તુ પ્રમાદના જેટલી ખરાબ નથી. “ માણસ જ્યારે કાર્ય કરતો હોય છે ત્યારે તે વૃદ્ધ હોતો નથી, અને જો તે કંઈ પણ કાર્ય ન કરતો હોય તો તે મુએલોજ છે. ”

ઉદ્યોગજ જીવનને લાગુ કરે છે. બંદરમાં લંગર થઈ પડી રહેલું વહાણ ફરતા રહેનારા વહાણ કરતાં બહુ જલદી ખવાઈ જાય છે. ખાબોચીઆનું સ્થિર પાણી મેલું બની જાય છે, ઝરાનું વહેતું પાણી

કરે છે. ખગોળવેત્તાઓ અને બીજા માણસો કે જેઓ હમેશાં વિશાળ દેશ અને અનંત કાળના વિચારો [illegible] તેઓ ઉદ્વેગજનક ભૌતિક વસ્તુમાં નિમગ્ન રહેનારાં માણસોનાં – ટુંકાં કરી નાખનાર શારીરિક દોષોને વશ કરતાં નથી.

ધંધાને પણ દીર્ઘાયુષ્યની સાથે ઘણો ગાઢો સંબંધ છે. કેટલાક ધંધાઓ–ખાસ કરીને જે ધંધામાં માણસોને બંધ, તિમિરમય કારખાનાંઓ અથવા દુકાનોમાં કામ કરવાની ફરજ પડે છે તે ધંધાઓ જીવનને ભયંકર ત્વરાથી કાપી નાખે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને સ્વચ્છ હવા એ નવજીવન અને બળ આપનાર મહાન શક્તિઓ છે. અંધકાર, છાયા અને બંધીયાર હવા એ મૃત્યુને નિમંત્રણ કરે છે.

સાદું સરળ જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર એ આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરે છે. ધર્માચાર્યો જે પ્રકારનું કામ કરે છે તે કામને લીધે તેમના આયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. તેમનું મગજ ઉચ્ચ વિષયોમાં નિમગ્ન રહે છે; તેઓ પવિત્ર વિષયોનું ચિંતન કરે છે; તેઓ ઉચ્ચ આદર્શો ધારણ કરે છે અને ઘણે ભાગે અન્યોની સેવા કરીને નિઃસ્વાર્થ જીવન ગાળે છે.

ઉચ્ચ આદર્શ, ઉચ્ચ હેતુ, ઉદાત્ત લક્ષ્ય તેમજ [illegible] અને ઉચ્ચ માર્ગ દર્શાવનાર અને ઉત્સાહપૂર્વક વિકાસ પ્રયત્ન કરાવનાર કોઈ પણ વસ્તુ તેના આયુષ્યને સુધારે છે. મહત્ત્વાકાંક્ષા રાખનાર માણસ સાધારણ રીતે લાંબું જીવન જીવે છે. મહત્ત્વાકાંક્ષા એ સદા નવ અને ઉત્સાહ આપનારી વસ્તુ છે; તે મનુષ્યની સર્વ શક્તિઓને ઉત્તેજન આપે છે.

આપણું જીવન ન્યાય, ધર્મનિષ્ઠા, સત્ય અને નૈતિક નિયમો [illegible] લખાયું છે; અને જ્યારે જ્યારે આપણે કુદરતના [illegible] નિયમોનો ભંગ કરીને જીવીએ ત્યારે ત્યારે આપણે [illegible]

વર્તણુંક તમારાપર તેવી અસર કરશે. જે લોકો તરૂણોની સાથે સહેવાસ રહે છે તેઓ વૃદ્ધ માણસોના પ્રસંગમાં રહેનાર લોકો કરતાં ઘણા વધારે તરૂણ હોય છે.

મનથી નિઃસંશય યૌવનની ભાવના રાખવા ઉપરાંત, શરીરથી પણ જાણે તમે તરૂણ હો તેવોજ દેખાવ કરો. તરૂણના જેવોજ પોશાક પહેરો. વાંકા વળો નહિ અથવા પગ ઘસડતા હો નહિ. સ્કંધને પાછળ રાખો, છાતીને આગળ કાઢો અને તરૂણની પેઠે ટટાર ચાલો. ઘસડતા ચાલશો નહિ.

તમારા અંતઃકરણમાંથી ઉત્સાહને નષ્ટ થવા દેશો નહિ. કેમકે એ તારૂણ્યને નિભાવી રાખનારી મહાન ઔષધી છે. પ્રેમ, નિઃસ્વાર્થપણું, માયાળુતા અને પરોપકાર પરાયણતા, એ અંતઃકરણને સદૈવ અને તરૂણ રાખે છે.

જ્યારે જ્યારે તમે તમારી ઉમર વિષે વિચાર કરો ત્યારે ત્યારે તમે જેમ વધારે માનતા હો તેવોજ આદર્શ તમારી સામે ધરી રાખો. તમારી અપૂર્ણતાઓ અને દુર્બળતાઓ વિષે વિચાર કરશો નહિ; [illegible] તે તમારા આદર્શને નિર્બળ બનાવી દેશે. તમે તમારા [illegible] [illegible] [illegible] તમારી મનનું [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] તમારી [illegible] [illegible] [illegible] કરે. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વિચાર મુકે છે. [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] અને [illegible]

રૂધિરને ગતિ આપે છે અને પાચન શક્તિને વધારે છે. આનંદી માણસો સારી ઉંઘ કાઢે છે. તેમના સંસર્ગમાં આપણને સુખ મળે છે. તેમના મિત્રો ઘણા હોય છે અને જે લોકોના મિત્રો ઘણા હોય છે તેઓને ઉદાસી અને નિરાશ થવાનો ઓછો સંભવ છે. મળતાવડા સ્વભાવથી સહિષ્ણુતા, માયાળુપણું. અને શાંતિની વૃદ્ધિ થાય છે અને આ સર્વ વસ્તુઓ આરોગ્યતા તથા દીર્ઘાયુષ્ય આપે છે.

જો બીજી ચીજો યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો આનંદી માણસ સૌથી વધુ વખત સુધી જીવે છે.

ઉન્નતિ પણ વૃદ્ધાવસ્થાનો શત્રુ છે. જે માણસ માનસિક ઉન્નતિ–માનસિક વિકાસને પ્રાપ્ત થતો રહે છે; જેના વિચાર ઉન્નત અને વિશાળ થતા ચાલીને વધુને વધુ સંપૂર્ણતાને પામતા રહે છે; તે બીજા સામાન્ય મનુષ્યોના જેટલી શીઘ્રતાથી વૃદ્ધ થતો નથી.

જ્યારે વિકાસ બંધ થાય છે ત્યારેજ વૃદ્ધાવસ્થાનો પ્રારંભ થાય છે. જ્યારે મન વિશાળ થવું–ઉન્નત થવું બંધ થાય છે, જ્યારે આદર્શો નિસ્તેજ થવા લાગે છે અને જ્યારે મહત્વાકાંક્ષા બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસને વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે.

શુષ્કતા અને નિષ્ક્રિયતા એ તરુણાવસ્થાના મોટા શત્રુઓ છે. આપણા શરીર અને મનને શુભ વિચાર અને સદ્ભાવપરાયણ રાખવાં એ પણ તરુણાવસ્થા જાળવી રાખવાનું સરસ સાધન છે.

જો તમે અકાળે વૃદ્ધ થતા અટકવાને આતુર હો તો તમારા તન મનની સ્વચ્છ પ્રવૃત્તિ પરાયણ રાખો અને નવા નવા વિચારો કરો. સમયને મોખરે રહો અને જગત્‌ની પ્રગતિમાં રસ લો. જ્યારે એક માણસ ઉત્સાહી અને ઉદ્યોગી હોય છે ત્યારે તેની ઉમર ગમે તેટલી હોય તેની ઠંડીપણ પડવા નથી.

જો વૃદ્ધ માણસ આશાવાળો ખરેખર ઉત્સાહી, આનંદી, આશાવા

નથી. એ અવસ્થામાં તો ઉલટું આંતર્જીવન વિકાસ અને વૃદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તે નિરૂપયોગી તત્વોને બાળી નાખે છે."

પરિપક્વતા અને જરા, એ બેની વચ્ચે ઘણો ભેદ છે. મનુષ્યનું સ્વાભાવિક જીવન સુંદર, શાંત અને મોહક હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત થવાની તે એક ઉચ્ચ અને સુંદર ક્રિયા હોય છે. એ ક્રિયા નાની વયના લીલા ફળમાં પ્રાપ્ત થતી મીઠાશ કરતાં પાકટ થએલા ફળમાં જણાતી મીઠાશના જેવી ઉમદા હોય છે.

જીવનનો અંતિમ ભાગ એ તેનો કનિષ્ઠ ભાગ નહિ પણ સર્વોત્તમ ભાગ હોય છે અને તેનાં અનેક કારણો છે. કોઈપણ શક્તિ આપણને આપણા મૂળ સ્વરૂપથી-પરમાત્માથી પ્રથક કરી શકતી નથી. અને આપણને આપણા મૂળમાંથી-અંતરમાં રહેલા સચ્ચિદાનંદમય ઇશ્વરમાંથી-આરોગ્ય અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ મહાન સત્ય જ્યારે આપણે શીખીશું ત્યારેજ આપણે વખતના અત્યાચારોનો પ્રતિકાર કરવાને અને આપણે જેને મૃત્યુ કહીએ છીએ તે વસ્તુથી આપણા સત્ય આત્માનો નાશ થતો નથી એવી પ્રતીતિ કરવાને શક્તિમાન થઈશું.



એક નક્ષત્ર કરોડો માઇલના અંતર પર હોય તોપણ તેનું અવલોકન કરીને તેના અતિ ઉષ્ણ વાતાવરણમાં કઈ ધાતુઓ બળે છે તે આપણે કહી શકીએ છીએ; એક અનુભવી માનસશાસ્ત્રી અપરિચિત માણસના ચારિત્ર્યનું પણ પૃથક્કરણ કરી શકે છે અને તેના મગજમાં ઉદ્વેગકારક વિચાર અથવા ખરાબ આદર્શે તેની ભયંકર છાયા નાખી રહ્યો છે તે કહી શકે છે.

આપણી વૃત્તિઓને, એટલુંજ નહિ પણ આપણી સ્થિતિને અને આસપાસની વસ્તુઓ તથા સંયોગોને પણ આપણે જે શક્તિ અર્પણ કરીએ છીએ તેજ શક્તિ માત્ર તેમનામાં આવેલી જોઈશું અને જે શક્તિ અર્પણ કરી છે તેજ શક્તિ અત્યારે આપણે ભોગ–અનુભવી રહ્યા છીએ.

જે વસ્તુ એક માણસના અંતઃકરણમાં મહા ભય ઉત્પન્ન કરે છે અને તેની કર્તૃત્વ શક્તિને શિથિલ કરી નાખે છે તેજ વસ્તુ બીજાને જરાપણ ભયભીત કરી શકતી નથી. હું કેટલાક એવા માણસોને ઓળખું છું કે જેમણે પોતાની વિચાર શક્તિને એવી રીતે કેળવી છે કે તેઓ પોતાના કેન્દ્રમાંથી જરાપણ ડગતા નથી.

દાખલા તરીકે એક માણસે પોતાની સઘળી મિલકત ગુમાવી દીધી છે; તેનું સઘળું કુટુંબ નષ્ટ થઇ ગયું છે અને તે પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં આ જગતમાં એકલો, રંક અને ઘરબાર વિનાનો થઇ ગયો છે. અને તે છતાં પણ કોઇ માણસ કદિ તેના ચહેરામાં ક્લેશ યા ગભરાટ યા દુર્ભાગ્યનો આવેશ જોઇ શકતો નથી. અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે તે યોગ્ય વિચારનું શાસ્ત્ર શીખ્યો છે કે ન તો દુઃખ અથવા ભય કરનારી કોઇ પણ વસ્તુને પોતાના ... પ્રવેશ કરતી અટકાવી શકે છે. તે સુખના વિચાર કરીને દુઃખના વિચારનો પરિહાર કરી શકે છે. તે શક્તિનો વિચાર કરીને

છે, તો ચિંતન કરે એટલા માટે આપણાં મનુષ્યો ગાર ઉપર પ્રભુએ આજ્ઞા, અભિને પંક્તિઓ મુનિની ગાંભીર્યની શીખામણનું ... સ્મરણ છે.

પવિત્રતાનો વિચાર અપવિત્રતાના વિચારોનો કેટલી ઝડપથી તથા કેવી અસરકારક રીતે નાશ કરે છે! નીચ, પાશવવૃત્તિ ... નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ આપ સમભાવ જેવું અદ્ભુત પરિવર્તન કરી મૂકે છે તે કેમ નથી બનતું?

આપણે અન્યને જેવી અને જેટલી વસ્તુઓ આપીએ છીએ તેના પ્રમાણમાં તેમની તરફથી પણ આપણને તેવીજ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તેમનામાં આપણે જે વસ્તુઓ જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે વસ્તુઓ આપણને તેમનામાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. જો આપણે તેમનામાં સદ્ગુણ, ઉદારતા, પવિત્રતા, સમતા જોવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ તો આપણને તે પ્રાપ્ત થાય છે અને અને જો આપણે તેમનામાં દુર્ગુણ જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણે તેનોજ પ્રાપ્તિ થશે. જો આપણે અન્ય લોકોમાં નીચતા, ... અવિશ્વાસ અને તિરસ્કાર જોતા હોઈએ, જો આપણે તેમનામાં પાશવવૃત્તિ જોતા હોઈએ તો તેમનામાંથી તેવી વસ્તુઓ નીકળીને આપણને ભેટવા આવશે. બીજા લોકોની જે કિંમત આપણે આંકીએ ... હોઈએ, આ લોકો વિષે આપણો જે અભિપ્રાય ધરાવતા હોઈએ ... આપણે તેમના હૃદય સુધી પહોંચી શકીએ છીએ.

... તમારા અંતઃકરણમાં જે વિચારને વસવા દો છો ... તેના મનમાં ... કરો છો અને જેને વિષે તમે ચિંતન કરો ... એવા બીજ છે કે જે તમારા પોતાનાજ જીવનમાં ... આવશે અને તેવીજ વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરશે. તમારા હૃદયમાં ... તિરસ્કારનું બીજ તમારા જીવનમાં તેવું પુષ્પ ઉત્પન્ન કરશે નહિ

તેમને દેાલ દે છે તે ખરો માલુમ નથી. ઈશ્વરે તેને-જેવો માણસ બનાવવાનો ઇરાદો રાખ્યો હતો તેની છાયા માત્રજ તે છે.

એવો સમય આવશે કે જેવી રીતે આપણે ચોરોના પંજામાંથી આપણા ઘરનું સંરક્ષણ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે આપણું કુવિચાર રૂપી શત્રુઓના પંજામાંથી આપણી જાતનું સંરક્ષણ કરતાં અને તે શત્રુઓનો વધ કરતાં પણ શીખીશું. આપણે આપણા મનમાં સઘળા અશાંતિકારક વિચારોને પ્રવેશ કરતાં અટકાવવું અથવા તેમના વિરોધી વિચાર કરી તેમનો પ્રતિકાર કરવાનું શીખવું; કારણ કે તેઓ આપણા મનમાં સંકટ, દુઃખ અને આપત્તિનો મદ ઉત્પન્ન કરે છે અને ભયંકર પરિણામ લાવે છે.

શરીર એ મનનું પરિણામ છે, માટે ખરાબ વિચારોથી ભરેલું ખરાબ મન, રોગીષ્ટ અને ખરાબ શરીરને ઉત્પન્ન કરે એમાં શું શક છે? અને શરીરની રચના કરનાર વિચારોજ જ્યારે અસ્વાભાવિક હોય ત્યારે પછી શરીરની ક્રિયાઓ નિયમપૂર્વક થાય એવી આશા આપણે શી રીતે રાખી શકીએ?

શારીરિક આરોગ્યતાનું કારણ ઘણે ભાગે માનસિક આરોગ્યતાજ હોય છે. જો આપણા મનમાં શાંતિનો વાસ હોય તો શરીર [illegible] જો તમે તમારા મનને શાંત રાખો તો [illegible] પણ સ્વસ્થ થવુંજ જોઈએ, કારણ કે શરીર એ માત્ર મનનું બાહ્ય સ્વરૂપજ છે.

[illegible] યોગ્યતાજ કે માત્ર સદ્ગુણજ સત્ય છે [illegible] શાંતિની યોગ્યતાજ છે. [illegible] તેના જેવી [illegible] તેના સ્વરૂપથી ભિન્ન હોવું [illegible] નહિ [illegible] માટે સદ્ગુણ, શાંતિ, પવિત્રતા એજ

પરિવ્યાપ્ત હોય છે અને તેમાં સર્વશક્તિનો વાસ હોય છે.

દૌર્બલ્ય, નિષ્ફળતા, અસુખ અને રંકતાની સૂચના કરનારા સઘળા વિચારો નાશકારક અને નિષેધાત્મક હોઇને તેઓ આપણા શત્રુ છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ તમારા મનમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તેમને હડસેલી નાંખો; તમે જેમ ચોરને દૂર રાખો છો તેમ તેમને દૂર રાખો; કારણ કે તેઓ ચોર હોય છે, તેઓ તમારા સુખ, શાંતિ, શક્તિ, આનંદ અને સફળતાને લૂંટી લે છે.

પ્રત્યેક સત્ય, સુંદર અને પરોપકારી વિચાર એવો હોય છે કે જો તે મનમાં ધારણ કરવામાં આવે તો તે આપણી જાતમાં સત્યતા, સૌંદર્ય અને પરોપકારની ઉત્પત્તિ કરે છે. તે આપણા આદર્શોને શુદ્ધ કરે છે અને આપણા જીવનને ઉચ્ચ બનાવે છે. પ્રોત્સાહક અને ઉત્તેજક વિચારો જ્યારે મનમાં ભરેલા હોય છે ત્યારે તેમના વિરોધી વિચારો પોતાનું ભયંકર કર્મ કરી શકતા નથી; કારણ કે તેઓ તેની સાથે રહી શકતા નથી, તેઓ સ્વભાવથીજ એક બીજાના શત્રુ છે.

જે વસ્તુને આપણે ચાહીએ છીએ અને જેની આપણે નિત્ય ઇચ્છા ધરાવીએ છીએ તેના જેવાજ આપણે દિવસે દિવસે થતા જઇએ છીએ; અને જે વસ્તુને આપણે ધિક્કારીએ છીએ—જેના પ્રત્યે આપણે ઘૃણા ધરાવીએ છીએ અને વારંવાર જેનો અનાદર કરીએ છીએ તેને આપણે ગુમાવીએ છીએ અથવા તેનાથી આપણે વિરોધી થઇએ છીએ. આપણે જે વસ્તુસ્થિતિને ધિક્કારીએ છીએ તે વસ્તુસ્થિતિ આપણાપરનો પોતાનો પ્રભાવ ગુમાવે છે. આપણા મસ્તિષ્ક પરની તેની અસર દૂર થાય છે અને અંતે તે અદ્રશ્ય થઇ જાય છે.

આપણે રંક છીએ; આપણે ક્ષુદ્ર જંતુઓ છીએ; આપણે દુઃખ અને દૌર્બલ્યના ભોગ બનતા જઇએ છીએ; આપણે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતા જઇએ છીએ; એવી એવી અવળી માન્યતાઓનો વારંવાર સ્વીકાર

સુખ અને આનંદનો પ્રકાશ તમારી આસપાસ ફેંકો. ગુલાબ જેવી રીતે પોતાનું સૌંદર્ય અને સુગંધ ફેલાવે છે તેવી રીતે ઘરમાં, મહોલ્લામાં, ગાડીપર અને જ્યાં પણ જાઓ ત્યાં સર્વત્ર તમે તમારા આનંદનો પ્રકાશ ફેંકો. જ્યારે આપણે શીખીશું કે પ્રેમના વિચારો રોગ નિવૃત્ત કરે છે–ઘા રૂઝાવે છે; શાંતિ, સૌંદર્ય અને સત્યના વિચારો હમેશા આપણને ઉન્નત અને ઉદાર બનાવે છે; અને તેના વિરોધી વિચારો સર્વત્ર મરણ, નાશ અને પ્રતિરોધ ફેલાવે છે; ત્યારે જ આપણે સત્ય જીવનની કુંચી જાણીશું.

કેટલાક લોકો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી બીજા માણસો પ્રત્યે અદેખાઈ ધરાવે છે. આવી મનોવૃત્તિ માણસને પોતાની શક્તિની પરાકાષ્ઠા બતાવવાને નાલાયક બનાવે છે અને તેના સુખનો નાશ કરે છે. પછી ભલે તે આ વાત જાણતો હોય કે ન હોય. વળી એ નુકશાન ત્યાં આટલેથીજ અટકતું નથી; તે દ્વેષ ભરેલું વાતાવરણ પોતાની આસપાસ ફેલાવે છે તેથી લોકો પણ તેના વિરોધી બને છે; તેના પ્રત્યે વેરો શત્રુતા રાખે છે અને તેને હમેશા કાઈને કાઈ હરકત નડયા કરે છે.

ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, ધિક્કાર, અદેખાઈ અને અનુદારતાના વિચારોથી મનને મુક્ત રાખવું જોઈએ; તેને સંકુચિત બનાવનારી પ્રત્યેક વસ્તુથી મુક્ત રાખવું જોઈએ; નહિ તો તેની શિક્ષા તરીકે તેની કાર્યશક્તિ શિથિલ બની જશે, તેનું કામ હલકા પ્રકારનું બનશે અને તેની મન શાંતિ નષ્ટ થશે.

એક મ[illegible] જ્યારે અન્ય પ્રત્યે રેષ અને અમિત્રતાના વિચાર કરે છે ત્યારે તે [illegible] ઉત્તમ કામ કરી શકતો નથી. આપણી શક્તિ [illegible] માત્ર તે ઉત્તમોત્તમ કામ કરી [illegible] આપણા અંતઃકરણમાં સહિષ્ણુતાનો વાસ હોવો જોઈએ, તે [illegible] આપણે શારીરિક વા માનસિક સારૂં કામ કરી શકીશું નહિ.

યમાં ક્રોધ, ધૃણા અથવા તિરસ્કાર હોતો નથી, તેઓ આર્દ્ર, પરોપકારી અને આનંદી હોય છે.

ભાવી માણસને પ્રતીત થશે કે પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલો, બીજા માણસનો અન્યાય પૂર્વક લાભ લેવાનો—ન્યાય પૂર્વક જે પોતાનું ન હોય તે લેવાનો પ્રત્યેક પ્રયત્ન, તેને લાભ કરતાં હાની વિશેષ કરે. તેને પ્રતિત થશે કે આ જગતમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી કે અપ્રમાણિકતા અને સ્વાર્થીપણાનો કદિપણ જય થતો નથી. વખત એવો આવશે કે જ્યારે ન્યાય અને પ્રમાણિકતાથી શાંતિ અને ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થતી હોવાથી પ્રત્યેક માનવ પ્રાણી ન્યાયી અને પ્રમાણિક થવા ઇચ્છશે.

માણસ જ્યારે પોતાના માનવ બંધુઓ પ્રત્યે ખરી મનોવૃત્તિ ધારણ કરતા શીખશે ત્યારે તે સ્વર્ગિય સ્થિતિને પ્રાપ્ત થશે. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે દુષ્કૃત્ય કરતાં સત્કાર્ય કરવું અનંત ગણું સહેલું લાગશે અને લોકો એ સ્વર્ગમય નિયમને આતુરતાપૂર્વક અનુસરશે.



પ્રકરણ ૧૫ મું—પોતાનાજ વિચારથી ઉત્પન્ન થતું વિષ.

[illegible]

સંપૂર્ણતા એ આપણા જીવનનો સ્વાભાવિક વારસો છે. કોઈપણ પ્રકારની ખંડિતતા, અનારોગ્ય, વ્યાધિ, દૌર્બલ્ય એ અસ્વાભાવિક છે; તે આપણા સત્ય સ્વરૂપથી—આપણા સત્ય આત્માથી વિપરીત છે.

જ્ઞાનયુક્ત નવા વિચાર - શરીરમાં નવીન અણુઓ, [illegible] અણુઓ, તારુણ્યના અણુઓ રચે છે; અને અજ્ઞાનમય [illegible] વિચાર દુઃખ, રુગ્ણાવસ્થા અને અશાંતિના અણુઓને રચે છે. એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે આપણે જેમ [illegible] રુદન સાંભળીએ છીએ તેમ રોગ અને અશાંતિથી પીડાતા અણુઓનું રુદન સાંભળી શકીશું અને શાંતિના વિચાર વડે એ અશાંતિનો પ્રતિકાર કરીશું. જ્યાં સુધી વ્યાધિ દૂર થઈ આરોગ્યનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થાય ત્યાં સુધી આપણે અર્થાત અણુઓની સાથે શાંતિ અને આરોગ્યદાયક વાર્તાલાપ કરીશું.

માનવ પ્રાણીઓને દાસત્વમાંથી મુક્ત કરવાને માટે યુદ્ધ થયું તે પૂર્વે આફ્રિકન ગુલામો જે દુઃખમાં હતા તે કરતાં પણ ઘણું વધારે સંખ્યાબંધ આજે અનેક માણસો સપડાયેલા છે. ગુલામો [illegible] સ્વામીઓ જેવા [illegible] હતા તેટલા આ માણસો શરીર, [illegible] એવા એવા [illegible] રહે છે!

જો આ મનુષ્યોને પ્રશ્ન કરશો હોય કે કાંઈ ગુલામી [illegible] હોય તો તેઓ પ્રથમ પોતાના શરીરની સમાન [illegible] છે અને જો તે "ના" કહે તો તેના મને તેવું મકાન કાંઈ [illegible] પણ તેઓ ન જાણી [illegible]

પરંતુ એક સમય એવો આવશે કે જ્યારે આપણે આપણાં [illegible] અને આપણાં માનસિક દુર્બળતાઓનું [illegible] એવા [illegible] [illegible] જાણીશું કે નિરંતર આપણે વિચાર [illegible] થઈ શકે છે. આપણું [illegible] વિચાર [illegible] છે.

રીતે-શુદ્ધ હોય છે અને એકવાર તે થયું કે પછી તે [illegible] પ્રદર્શિત કરશે એમાં કિંચિત પણ શંકા નથી.

થોડાજ લોકો આ વાત જાણે છે કે તેઓ હમેશાં એવા [illegible] પોતાના મનમાં ધારણ કરે છે અને એવી લાગણીઓ અને [illegible] સ્થિતિઓ ધારણ કરે છે કે જે રોગને ઉપજાવનાર હોય છે. બીજા [illegible] પ્રત્યે ધારણ કરેલો પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ રોગ ઉત્પન્ન [illegible] નારું સાધન હોય છે. પ્રત્યેક અશાંતિ ભરેલો વિચાર, હાનિકારક [illegible] મનોવૃત્તિ કોઇ પણ પ્રકારની શારીરિક અસ્વસ્થતાના [illegible] અવશ્ય દઢ પામે છે.

જ્યારે આપણું રોગ અને શારીરિક અસ્વસ્થતાને પ્રદર્શિત [illegible] [illegible] આપણે જે પ્રદર્શિત કરવા [illegible] [illegible] આપણે [illegible] શબ્દોનું-માત્ર [illegible] આરોગ્ય, બળ અને [illegible] [illegible]

[illegible] મનમાં જે વસ્તુસ્થિતિ [illegible] [illegible] પ્રદર્શિત થાય છે, તો [illegible] આપણું [illegible] રીતે ચારિત્ર્ય રચના અને [illegible] [illegible] અમુ મરજી છે? આપણે [illegible] [illegible] અને લાગણીઓને [illegible] [illegible] આપણું [illegible]

[illegible]

[illegible] એ તેમને હોય [illegible] [illegible] [illegible] આપણે [illegible] [illegible] તે કહિએ [illegible] [illegible] પણ પ્રદર્શિત [illegible]

વસ્તુતઃ આપણે કોઇ પણ વસ્તુને છૂપાવી શકતા નથી. આપણે પોતેજ આપણા સત્ય સ્વરૂપનું વાતાવરણ આપણી આસપાસ ફેલાવીએ છીએ. આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે આપણા મુખબિંદુપર લખાય છે. આપણા બુમરેંગ (આ એક એવી જાતનું હથીયાર છે કે તે વાપરનાર જ્યારે લક્ષ ચૂકે છે ત્યારે જ્યાંથી ફેંકવામાં આવ્યું હોય ત્યાંજ તે પાછું આવે છે.) સમાન વિચારોથી ઘડેલા ખાસી આપણું મુખારવિંદ આકૃત થઇ જાય છે, કારણ કે પ્રત્યેક ખરાબ વિચાર એ એક જાતનું બુમરેંગજ છે. જો આપણે બીજા માણસની તરફ ઇર્ષા, અદેખાઈ અથવા વેર ભરેલો વિચાર ફેંકીએ તો તે ઉપલા સખ્ત કાયદા અનુસાર પાછો આપણા તરફજ આવે છે અને આપણને ઘાયલ કરે છે.

પાયો સ્થાપિત કરવો જેટલો શક્ય છે તેટલીજ આરોગ્યતા મક્કમ પાયાપર સ્થાપિત કરી શકાય છે. યોગ્ય પ્રકારે વિચાર કરવો અને યોગ્ય રીતે જીવવું એજ ખરૂં જીવન છે. શરીર એ મનનું પરિણામ હોવાથી મનને જેવું બનાવવામાં આવે તેવું જેવુંજ શરીર પણ થવું જોઇએ.

જો આપને સત્ય અને શાન્તિના, સૌંદર્ય અને પ્રેમના વિચાર કરીશું તો જરૂર તેવાજ ગુણો આપણા મનમાં અને શરીરમાં પ્રદર્શિત થશે. શાન્તિના વિચારમાંથી અસ્વસ્થ શરીરની ઉત્પત્તિ થઇ શકતી નથી.

આ એક જાણીતી વાત છે કે આપણા શરીરમાં કોઇ સ્થળે કોઇ પ્રકારની અવ્યવસ્થા અથવા વેદના હોય અને આપણે તેનું ચિંતન કરીએ તો તેમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

નવુંન આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના સારામાં સારો એકજ રસ્તો છે તે અધિક આરોગ્ય અને વિશેષ બળના વિચાર કરવા એ છે.

ઘણા માણસો બિમારીના વિચાર, દુર્બળતાના વિચાર, રોગિષ્ટ

તમારા શરીરના પ્રત્યેક અણુમાં, પ્રત્યેક અવયવમાં અને પ્રત્યેક ભાગમાં આંદોલન મોકલતી રહે છે. કરોડો અણુઓના સમૂહમાં નિરંતર એક સાથે તમારી ભાવનાઓ આંદોલિત થતી રહે છે.

આપણે એક લાંબા લાકડાના છેડાપર એક ખીલા વડે અથવા બીજા કોઇ કઠિન પદાર્થ વડે ઘીસોટા પાડીએ, તો, તેનાથી અવાજનાં આંદોલનો આખા લાકડામાં પહોંચી જાય છે; પ્રત્યેક લાકડામાંના પ્રત્યેક અણુને એ આંદોલન અથડાય છે અને તે અણુ તેને આગળ મોકલે છે. આ પ્રકારે આપણા મનમાં પ્રવેશ કરનાર પ્રત્યેક વિચાર, પ્રત્યેક લાગણી, ભય, ઉદ્વેગ, ઇર્ષ્યા, તિરસ્કાર, સ્વાર્થ, અથવા કોઇ પણ વિચાર તત્ક્ષણ આપણા શરીરમાંના પ્રત્યેક અણુની સાથે અથડાય છે અને તેની પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર અસર કરે છે.

સુખ, આનંદ અને ઉન્નતિનો વિચાર અથવા ભાવના પોતાનો જીવન અને શાન્તિનો સંદેશો વિદ્યુતની પેઠે શરીરના દૂરમાં દૂર આવેલા આણુઓપર મોકલી આપે છે.

અન્ય પક્ષે પ્રત્યેક અશાન્તિ ભરેલી લાગણી અને ધિક્કાર, ઇર્ષ્યા અથવા સ્વાર્થનો પ્રત્યેક વિચાર પણ શરીરનાં અણુઓમાં પોતાનો વિષમય ચેપી રોગ ફેલાવે છે.

હવે આ વાત પણ સારી રીતે સિદ્ધ થઇ ચૂકી છે કે પ્રત્યેક ખરાબ મનોવૃત્તિ, ગુસ્સા ભરેલી લાગણી અને ક્રોધી વિચાર આપણા મગજમાં રાસાયનિક પરિવર્તન કરે છે અને સમગ્ર શરીરના અણુઓને વિષમય બનાવી દે છે.

હવે આપણે શીખવા લાગ્યા છીએ કે જ્ઞાનતંતુના કે બીજા શરીરના ભાગોના અણુઓ એ માત્ર મસ્તિષ્કનો વધારો છે અને મસ્તિષ્કપર અસર કરનારી કોઇ પણ વસ્તુની તેનાપર પણ અતિ ગંભીર અસર

છે. જેવી રીતે શારીરિક ક્રિયા જ્યારે અવ્યવસ્થિત બને છે ત્યારે ઇન્દ્રિયો શક્તિઓ ઉત્તમોત્તમ કામ કરી શકતી નથી, તેમ મન જ્યારે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે શારીરિક શક્તિઓ પણ સારું કામ કરી શકતી નથી.

કેટલાક એમ માને છે કે જ્ઞાન એ માત્ર મસ્તિષ્કના અમુક ભાગ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ પણ ખોટી વાત છે. શરીરના સમસ્ત અણુઓમાં જ્ઞાન હોય છે, એમ દર્શાવનાર અનેક પ્રમાણો ઉપલબ્ધ છે. મસ્તિષ્કનો ઘણો મોટો ભાગ કાઢી લેવા છતાં તેની બુદ્ધિને કશું નુકસાન થતું નથી, એ વાતથી ઉપર્યુક્ત સિદ્ધાંતને પુષ્ટિ અને પ્રમાણ મળે છે.

આ સિદ્ધાંતને પ્રમાણિત કરવાને માટે ઘણા પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે. જો આપણે શરીરના કોઈ ભાગમાંથી માંસનો એક ટુકડો (કે જે સર્વ અણુઓ છે) કાપી લઈએ અને તેને થોડી વાર ઠેકાણે રાખીએ તો તે ટુકડો એ વિષમ પદાર્થના સ્પર્શથી બચવા પોતાની મેળે હાલવા ચાલવા લાગે છે, કારણ કે તેને એ પોતાનો બચાવ કરવું ગમે છે.

અમરવેલ જો આપણે તેને અમુક નિર્દોષ ઉપકારક ચીજોના સંસર્ગમાં રાખીએ તો તે તેની તરફ વળે છે અને પોતાની પસંદગી પ્રકટ કરી બતાવે છે.

જો આપણે આ એ જીવોની પાસે અજીર્ણ નડીએ તો તે ત્યાંથી ખસે છે અને શીઘ્ર તેની અસરો વડે થઈ ચેતના પણ થાય છે.

[illegible]

શત્રુઓની [illegible] પ્રયત્ન કરે છે.

આપણું આખું શરીર અણુઓનો એક સમુદાય છે અને એ કારણથી શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંના અણુઓ જ્યારે અશક્ત અથવા રોગીષ્ટ બની જાય છે ત્યારે તેઓ માનસિક રોગ નિવારણ ક્રિયાનો શીઘ્રતાથી આદર કરે છે. આનું કારણ એ છે કે તેમનામાં જ્ઞાન હોય છે; તેમનામાં મનનો ગુણ હોય છે અને શરીરના કોઈ પણ ભાગમાંનો અણુઓનો કોઈ પણ સમુદાય જ્યારે અશક્ત થાય છે અથવા રોગીષ્ટ બને છે ત્યારે મસ્તિષ્કનાં અણુઓ અને શરીરનાં બીજાં સમસ્ત અણુઓ પોતાનું માનસિક બળ એકત્ર કરી તે સમુદાયને સ્વસ્થ અથવા નિરોગી બનાવી શકે છે.

મન એ રોગ નિવૃત્તિ કરનાર મહાન ઔષધિ છે, કારણ અણુઓનો મૂળ કર્તા તેજ છે. અણુઓના બનાવેલા શરીરમાં રહેલું અને તેના આધારભૂત એવું મન, રોગ નિવારણ ક્રિયાનો આદર કરે છે, ગુમાઈ ગયેલી સ્વસ્થતાને પુનઃ પ્રાપ્ત કરે છે અને રોગની નિવૃત્તિ કરે છે.

શરીર અને મન એકજ છે. તેમને જુદાં માનવાથી મનુષ્ય જાતિને અત્યંત હાનિ થઈ છે. આપણામાં રહેલું સર્વ જ્ઞાન શરીરના અણુઓમાં વહેંચાઈ ગયું છે. આ સર્વ અણુઓ અમુક અમુક પ્રકારનું કાર્ય કર્યા કરે છે. તેઓ થોડે વા ઘણે અંશે જ્ઞાન ધરાવે છે અને માણસનું જ્ઞાન એ તેના સમગ્ર શરીરના સમસ્ત અણુઓનું એકત્રિત જ્ઞાન છે. મસ્તિષ્કના અણુઓમાં જ્ઞાનનો અધિક વિકાસ થયેલો હોય છે એ વાત ભલે સત્ય હશે, પરંતુ જો તમે તમારા સમગ્ર શરીરને મસ્તિષ્ક તરીકે ગણશો અને તેમાં સર્વત્ર દિવ્ય જ્ઞાન ઓતપ્રોત ભરેલું છે એમ માનશો તો તમને આશ્ચર્યજનક લાભ પ્રાપ્ત થશે; કારણ કે જે જ્ઞાન આપણામાં દિવ્ય શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે, નિભાવે છે, રોગ નિવૃત્તિ કરે છે અને નવજીવન પ્રેરે છે તે

અસંખ્ય લોકો મરણ પામ્યા છે.

અત્યંત તિરસ્કાર, ભયંકર ક્રોધ અને કેટલાક પ્રકારના ઉદ્વેગ મુત્રાશયપર અત્યંત ખરાબ અને વિષમય અસર કરે છે અને મુત્રા-શયના કેટલાક રોગોને વધારી મૂકે છે. મનને સખ્ત આઘાતો થયા પછી અને બહુજ ક્રોધ પ્રદર્શિત કર્યા પછી માણસને ઘણીવાર કમળો લાગુ પડે છે. નિરાશા, ભય અને ઉદ્વેગથી માણસના શરીરમાં વારં-વાર પિત્તનો વધારો થઇ આવે છે. ઉક્ત મનોવૃત્તિઓ મુત્રાશય અને ચામડીના ભયંકર શત્રુનું કામ કરે છે અને તે શરીરમાંથી વિષેનો બહાર નીકળતાં ગંભીર રીતે અટકાવે છે.

શરીરના અવયવોમાં મનના પૂરેલા વિષથી જે રાસાયનિક ફેરફારો થાય છે તેને લીધે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે.

જ્યારે કોઇ પણ કારણથી મનમાં કાંઇક ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શરીરના અવયવો લૂખા પડે છે; કારણ કે જ્યારે કોઇ પણ સ્થળે અસ્વસ્થતા વિદ્યમાન હોય છે ત્યારે તેમને પોષણ મળવું અશક્ય થઇ પડે છે.

પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો-દાખલા તરિકે કાળજું અને જઠર-મનઃશાંતિપર એટલો બધો આધાર રાખે છે કે મનમાં જ્યારે કિંચિત પણ અશાંતિ થાય છે ત્યારે તેઓ નિયમપૂર્વક પોતાનું કામ કરી શકતા નથી અને જઠરમાં ગેરવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે.

તમે ઘણું ખાઓ છો તેથી તમને વધારે પોષણ મળે છે, ... પણ ધારતા નહિ. ઘણીવાર એમ બને છે કે પાચક રસોની ... માનસિક ... વિઘ્ન નડવાથી અથવા માનસિક ... થવાને લીધે પાચક અ... ... ઘણા અવયવો ...

નુકશાન થાય છે. ગમે તે કરજો, પરંતુ તમારાં દુઃખને અને ચિંતાઓને તમારા ભોજન પાસે લઇ જશો નહિ, કારણકે દુઃખગ્રસ્ત–શોકગ્રસ્ત–મન જઠરાગ્નિને જેટલી શીઘ્રતાથી પાયમાલ કરે છે તેથી અધિક શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુ તેને પાયમાલ કરતી નથી.

કોઇ પણ સમયે ગમે તેટલા અસુખી, ઉદ્વેગી અને ચિંતાશાળી રહેજો, પરંતુ ભોજન કરતી વખતે તો આનંદી અને શાંત રહેવાની તમને ગંભીર આવશ્યકતા છે; નહિ તો પાચક રસોના અત્યાવશ્યક પાચક તત્ત્વનો મોટો ભાગ બળી જશે.

જે લોકો પોતાના સંતાપો અને દુઃખો થાળીની પાસે લઇ જાય છે અને જમતી વખત પણ ચિંતા અને ઉદ્વેગ કર્યા કરે છે તેઓ ભોજનની પ્રત્યેક વસ્તુને વિષમય બનાવી દે છે.

જે લોકો વારંવાર ચિંતા કરે છે, જેઓ નિરંતર ભય અને ચિંતાથી મગ્ન રહે છે અને જેઓ સદા પોતાના મનમાં શોક અને ને અફસોસ નાખે છે, તેઓ ઘણીવાર અજીર્ણ બિમાર રહે છે. જેઓ સદા ચિંતાનિમગ્ન રહે છે તેમને કદિ પણ અન્ન સારી રીતે પચતું નથી.

જમતી વખતે અને નિદ્રા લીધા પૂર્વે આનંદી રહેવાનો અભ્યાસ પાડવાનો હૃદયપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો એ દરેકનું બહુ જરૂરી કામ છે, કારણ કે તેથી અજીર્ણને અધિક નાશ થાય છે.

આ[illegible] મા[illegible] ક્રિયાઓ–આપણી અને વૃત્તિઓ–આપણી પાચક [illegible] આપણે સર્વ જાણીએ છીએ. [illegible] આર્તિમાં પડીએ [illegible] ક્રિયાઓ નૈસર્ગિક રીતે બંધ [illegible] મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થાય નહિ [illegible] થતી નથી.

ભય, ખેદ, સાંભળીને મનને સખત ધક્કો લાગ્યા પછી જો કોઈકે જમીને વધારે તપાસી જોઈએ તો આપણને તેમાંનો પાચકરસનો સામાન્ય સ્રાવ બંધ પડેલો જણાશે અને તેટલા વખતને માટે તેમાંથી પાચનશક્તિ પણ સંપૂર્ણતઃ નષ્ટ થએલી જણાશે. જઠરને મગજની સાથે એવો પાકો સંબંધ હોય છે કે કોઈ પણ પ્રકારનો અણગમો અથવા મોટો ભય તત્કાળ તેની સમસ્ત ક્રિયાઓને બંધ પાડી દે છે; તેમને જાણે કામ બંધ પાડવાનો સખત હુકમ મળ્યો હોય તેમ તેઓ અટકી જાય છે.

કોઈ પણ અશાંતિ ભરેલો વિચાર અને ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, નિરાશા અને એવા પ્રકારનાં ખરાબ આવેશનો, પાચનશક્તિ ઉપર ગંભીર અસર કરે છે.

આપણા ભોજનમાં નુકશાનકારક વસ્તુઓ મિશ્રિત થાય છે એવી પ્રતીતિ, દવાથી ઘણીવાર આપણા જઠરાગ્નિપર એવી અસર થાય છે કે ત્યાર પછી કેટલાક સમય સુધી આપણે કામ પણ ખાઈ શકતા નથી. ખરાબ ખોરાકનો વિચાર આવવાથી આપણો જીવ ગુંગળાય છે અને તરતજ આપણી ક્ષુધા પલાયન કરી જાય છે.

સમસ્ત પાચનક્રિયાને આમ તત્કાળ અટકાવી દેવાને માટે વિચારમાં કેવી પ્રચંડ શક્તિ હોવી જોઈએ?

સમસ્ત જગતના વૈદ્યો હવે સ્વીકારે છે કે મંદાગ્નિ એ ઘણા રોગોની પેઠે માનસિક રોગ છે. મતલબ આ વાત સ્પષ્ટ છે કે પાચનક્રિયાનો નાશ કરનાર અને તેની શક્તિ ઘટાડી નાખનાર નિરાશાજનક, અશાંતિ ભરેલા અને આરોગ્ય વિનાશક વિચારોને ત્યાગી દઈ તમે આનંદી, શાંતિભરેલા અને આરોગ્યદાયક વિચારો કરશો તો તમે અજીર્ણની અને ખરાબ વિચારથી ઉત્પન્ન થતા બીજા ઘણા શારીરિક વ્યાધિઓની નિર્મૂળ કરવામાં ફતેહમંદ થશો.

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચાર તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, સંતોષ અને સહિષ્ણુતાના વિચાર કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને જે શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરંતર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય સ્થિત થઇ તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યપક્ષે અશાંતિ અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં-ઘડીમાં અશક્તિ, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથવા અનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમાં-પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરમાંના લોહીના ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને ભયના સખ્ત પ્રકોપ તળે રહ્યાં બાદ શરદી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા શિરોવેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશાં સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે. સખ્ત ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક ક્રિયાને લાગતો ધક્કો અને અવયવોને મળતા પોષણનો અટકાવ, આ એના કારણો છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને પોતાના શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

જુદી જુદી લાગણીઓ, વિચારો અને ખરાબ મનોવૃત્તિઓ રાસાયનિક ક્રિયાથી મસ્તિષ્કનાં અણુઓમાં વિષ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે એક નિરાશાજનક વિચાર-તરંગ-આપણા શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યારે તેની સાથે નિરાશા-રૂપ ભયની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે તેનો ભાગ એકજ મનુષ્ય કોઇવખતસર ભોગવવો પડે છે.

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને તેવા [illegible] તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, સંતોષ અને સદ્વિચારના [illegible] કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને [illegible] શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરં[illegible] આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય [illegible] સ્થિત થઇ તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યપક્ષે અશ[illegible] અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમાં અનેક સ્વરૂપોમાં-[illegible] મોળીવા, ઘડીમાં મંદાગ્નિ, ઘડીમાં શિરોવેદનાના સ્વરૂપમાં અથ[illegible] અનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમાં-પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરનું[illegible] લોહીના ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને અપના સખ્ત [illegible] સહન કર્યા બાદ વસ્તી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા [illegible] વેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશા સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે [illegible] સખ્ત ક્રોધથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, ને દ્વારા માનસિક [illegible] વાનનો ધક્કો અને અવયવોને લાગતા ધોકાનો આઘાત, આ [illegible] કારણો છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને [illegible] શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

જુદી જુદી લાગણીઓ, વિચારો અને ખરાબ મનોવૃત્તિ[illegible] [illegible] માનસિક [illegible] માનવના આવૃત્તિમાં વિષ ઉત્પન્ન કર [illegible] [illegible] એક નિરાશામય વિચાર-[illegible]-આપણા શરીરમાં [illegible] [illegible] તેના [illegible] નિરાશ-[illegible] આપણી [illegible] [illegible] [illegible] મનુષ્ય કેટલીકવાર [illegible]

[illegible]

પાચનક્રિયાઓ માનસિક ક્રિયાને અનુસરે છે અને જેવા વિચાર તેવા પરિણામને ઉપજાવે છે. આનંદ, સંતોષ અને સદિચ્છાનાં વિચાર કે જે હમેશાં આપણા શરીરમાં આરોગ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને જે શાંતિ, ગાંભીર્ય તથા સ્વસ્થતા આપે છે તેને જો આપણે નિરંતર આગ્રહપૂર્વક ધારણ કરીએ તો તેથી આપણું માનસિક આરોગ્ય સ્થિત થઇ તેની સાથે શરીર પણ તેને અનુસરે છે. અન્યથા અશાંતિ અને અસ્વસ્થતા ભરેલા વિચારો શરીરમા અનેક સ્વરૂપોમાં-વળી મોળીતા, ઘડીમા મંદાગ્નિ, ઘડીમા શિરોવેદનાના સ્વરૂપમા અથવા અનારોગ્યના કોઇ અન્ય સ્વરૂપમા—પ્રદર્શિત થશે.

મનુષ્યને હતાશ અને નિરાશ કરનાર વિચારો શરીરમાંના લોહીના ફરવા ઉપર પણ ગંભીર અસર કરે છે.

ઘણા લોકો દીર્ઘકાળ પર્યંત ક્રોધ, ઇર્ષ્યા અને ભયના સખ્ત પ્રહાર સહન કર્યા બાદ શરદી, મંદાગ્નિ, પિત્તનો ઉછાળો અથવા શિરોવેદનાના ભોગ થઇ પડે છે.

કેટલાક માણસોને હમેશઃ સખ્ત શિરોવેદના થયા કરે છે. સખ્ત લોભથી ઉત્પન્ન થતું માનસિક વિષ, તે દ્વારા માનસિક ઉદ્વેગ, ચામડીના ભાગ અને અવયવોને ભગાડનાર પોષણનો અભાવ, આ સર્વ કારણે છે. ઘણા લોકો નિરંતર સ્વાર્થના વિચારો કરીને પોતાના શરીરમાં વિષ દાખલ કરે છે.

[illegible] [illegible] લાગણીઓ, વિચારો અને અગમ્ય મનોવૃત્તિઓ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] વિષ ઉત્પન્ન થાય છે. [illegible] નિરંતર [illegible] વિચાર[illegible] આપણા શરીરમા આરોગ્ય [illegible] [illegible] [illegible] નવની [illegible] ઉત્પન્ન

ર્ધિંગત કરી માનસિક શક્તિને પ્રબળ કરે છે. પાંચ મિનિટ સુધી ક્રોધ કરવાથી નાજુક જ્ઞાનતંતુઓને એટલી ભયંકર હાનિ થાય છે કે તેની પૂર્તિ કરતાં અઠવાડીઆંનાં અઠવાડીઆં અને મહિનાના મહિના વહી જાય છે; અને કદાચ કદિ પણ તેની પૂર્તિ થતી નથી.

આ પ્રમાણે આપણામાંના ઘણા લોકો ક્રોધ, વૈર, તિરસ્કાર, ઇર્ષ્યા અને સ્વાર્થીપણાના વિચાર કર્યા કરીને નિરંતર પોતાના શરીરમાં વિષ પૂર્યા કરે છે અને પોતાના વિદ્યમાન સુખ અને સંતોષનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના જીવનના ઘણા વર્ષોનો પણ તેઓ નાશ કરે છે.

જ્યારે આપણને સંપૂર્ણ રીતે એવી પ્રતીતિ થશે કે આ લાગણીઓ અને સર્વ પ્રકારની પાશવવૃત્તિઓ આપણા આરોગ્ય અને નીતિનો નાશ કરે છે અને આપણા મનોરાજ્યમાં ભયંકર ત્રાસ વર્તાવી મૂકે છે તથા તેની ભયંકરતા શરીરમાં પણ દુઃખ અને વેદના રૂપે તથા બદસુરતી રૂપે અવશ્ય વ્યક્ત થાય છે, ત્યારે આપણે મરકીની પેઠે તેનો ત્યાગ કરતાં શીખીશું.

હમેશાં બિમાર ને બિમાર રહ્યા કરનારા કેટલાક લોકો પોતાના જે સગાઓ અને મિત્રોને મરી ગયેલા માની લઇ તેમને વિષે શોક કર્યા કરતા હોય છે તેઓ તેમના શુભ વર્તમાન સાંભળી, તેમને વિદ્યમાન જાણી, સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઇ ગયા છે; અને એવા કેટલાક માણસોને પોતાની અત્યંત રંકાવસ્થામાં એકાએક પુષ્કળ ધન મળ્યાથી તેઓ સંપૂર્ણ આરોગ્યને પ્રાપ્ત થયા છે. આવા પુષ્કળ દાખલા વૈદકશાસ્ત્રના દફતરમાં સમાચાર રીતે નોંધાયેલા છે; અને ... પરિવર્તન થવાથીજ આ અનારોગ્ય દૂર થયાં હશે. યુદ્ધમાં ભયંકરતાએ મનુષ્યોને તેની ખબર નેત્રાથી ... [illegible] છે. પરંતુ જ્યારે એકદમ યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હોય છે ત્યારે

છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તનને સુધારનારૂં પણ અજ્ઞાન ઔષધ

જ્યારે સઘળો વખત તમે પોતાની દુર્બળતા, વ્યાધિ કે રોગનો સ્વીકાર કર્યા કરો ત્યારે તમારા શરીરમાં રોગને અટકાવવાની શક્તિ શી રીતે આવી શકે? જ્યારે નિરંતર તમે મનમાં બિના વિચાર કર્યા કરો ત્યારે પછી તમારા શરીરમાં સ્વસ્થતા શી રીતે આવી શકે?

એમ કદિ પણ માનશો નહિ કે તમે તમારી જાતના સંપૂર્ણ સ્વામી નથી. દૃઢતાપૂર્વક માનો કે શારીરિક દુઃખો તમારા અંકુશમાં છે. તમારી જાતને એક નિકૃષ્ટ શક્તિના ગુલામ તરીકે ગણશો નહિ.

જે રોગનો આપણે ભય રાખતા હોઇએ તે રોગ હમણાં થશે, હમણાં થશે, એવો વારંવાર વિચાર કરવાથી અને તેને વળગેલાં પ્રત્યેક લક્ષણની ગણ જોવાથી આપણી શક્તિ કમી થઇ જાય છે અને તેને લીધે રોગનો વિકાસ જેટલી શીઘ્રતાથી થાય છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઇ પણ વસ્તુથી થતો નથી, કારણ કે કલ્પનાની આપણા પર પ્રબળ અસર થાય છે. આપણે જે વસ્તુઓનો ભય અને ડર રાખીએ છીએ તેને વિષે અનેક પ્રકારની ભયાનક આગાહીઓ આપણી કલ્પના શક્તિ કર્યાંજ કરે છે.

અમુક વસ્તુ આપણને દુઃખી કરશે અને અંતે આપણું નાશ નાખશે એવી આગાહી વારંવાર કર્યાં કરવાથી આપણા સર્વ પ્રયત્નો શિથિલ થાય છે, કારણ કે તે આશાનો નાશ કરે છે. આપણા જીવનના આત્મસ્થૈર્યમાંથી આશાનો જે વસ્તુ આવી રીતે નાશ કરે છે તે વસ્તુ આપણા જીવન અને શક્તિના પ્રત્યેક કણને દૂષિત કરે છે અને જીવન નિષ્ફળતા તરફ મૂકે છે.

એક કેમ્બ્રીજમાં રહેનારનો મારુલ નામના વર્ષો સુધી જે રોગ ભોગવ્યો હતો તે નાબુદ એક ભયંકર વ્યાધિ વંશપરંપરાથી ફરી આવ્યો છે,

-છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તનને સુધારનારૂં પણ મહાન ઔષધ છે.

જ્યારે સઘળો વખત તમે પોતાની દુર્બળતા, વ્યાધિ કે [illegible] નોજ સ્વીકાર કર્યા કરો ત્યારે તમારા શરીરમાં રોગને અટકાવનારી શક્તિ શી રીતે આવી શકે ? જ્યારે નિરંતર તમે મનમાં [illegible] તિના વિચાર કર્યા કરો ત્યારે પછી તમારા શરીરમાં સ્વસ્થતા શી રીતે આવી શકે ?

એમ કદિ પણ માનશો નહિ કે તમે તમારી જાતના સર્વોપરિ સ્વામી નથી. દ્રઢતાપૂર્વક માનો કે શારીરિક દુઃખો તમારા અંકુશમાં છે. તમારી જાતને એક નિકૃષ્ટ શક્તિના ગુલામ તરીકે ગણશો નહિ.

જે રોગનો આપણે ભય રાખતા હોઇએ તે રોગ કદાચ થશે, કદાચ થશે, એવો વારંવાર વિચાર કરવાથી અને તેને દર્શાવનાર પ્રત્યેક લક્ષણની ગંધ લેવાથી આપણી શક્તિ કમી થઈ જાય છે; અને તેને લીધે રોગનો વિકાસ જેટલી શીઘ્રતાથી થાય છે તેટલી શીઘ્રતાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુથી થતો નથી, કારણ કે કલ્પનાની આજ્ઞાનુસાર પ્રબળ અસર થાય છે. આપણે જે વસ્તુઓનો ભય અને ડર રાખીએ [illegible] તેને વિષે અનેક પ્રકારની ભયાનક આકૃતિઓ આપણી કલ્પના-શક્તિ [illegible] કરે છે.

અમુક [illegible] આપણને દુઃખી કરશે અને અંતે આપણને [illegible] [illegible] એવો [illegible] કરવાથી આપણા સર્વ [illegible] [illegible] થાય છે, કારણ [illegible] નાશ કરે છે. [illegible] [illegible] [illegible] આવી રીતે [illegible] [illegible] જીવન અને [illegible]ના પ્રત્યેક કરાને [illegible] [illegible] છે.

[illegible] સુધી તો એમ માન્યા [illegible] વધારે પ્રબળ ઉત્પન્ન [illegible] છે.

તેનામાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન કરી દે છે.

એકાદ કિંમતી ઔષધ અથવા સુપ્રસિદ્ધ વૈદ્ય આ પ્રમાણે જે નવીન અને પ્રોત્સાહક આશા ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ઘણીવાર દરદીના જીવનમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ જાય છે અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખાય તે પૂર્વે પણ તે સાજો થતો જતો હોય એમ તેને લાગવા માંડે છે. જે ઔષધપર દરદીને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય તે લીધા પછી તરતજ હજી તો તે શરીરમાં પચીને મિશ્રિત પણ થઇ ગયું ન હોય એટલામાં તેની પ્રકૃતિમાં ઘણીવાર સુધારો થાય છે. આ વાત સિદ્ધ કરે છે કે માત્ર આશા અને શ્રદ્ધા પણ માણસને આરોગ્ય આપી શકે છે.

આશા, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, મનોવૃત્તિમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર, આ પ્રયોગો રોગની નિવૃત્તિ કરે છે અને સ્વભાવ તથા ચારિત્ર્યને બદલી નાખે છે.

રોગમુક્તિની આશાનો વૈદ્યપર વિશ્વાસ, સુપ્રસિદ્ધ ઔષધપર વિશ્વાસ અને હવા ફેર તથા રમતગમત એ આરોગ્યદાયક ક્રિયાઓમા ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

શ્રદ્ધાએ સર્વ યુગોમાં મહાન ચમત્કાર કર્યા છે. તેણે એક ચમચો પાણી, એકાદ ગોળી, એકાદ માદળિયું અને એકાદ ફક્ત દોરાને પણ અદ્‌ભુત આરોગ્યદાયક શક્તિ આપી છે.

જે શોધકોએ વર્ષોના વર્ષો સુધી ગરીબાઇ અને મૂઢ પ્રકૃતિ છતા પણ તેમના પરિશ્રમનું રહસ્ય ન સમજનાર લોકોના વિરોધની સામે યુદ્ધ કર્યું હતું તેમણે દીર્ઘકાળ પર્યંત જે મહાન ગુપ્ત બોજો માટે પ્રયાસ કર્યા હોય તે અંદની એકાએક શોધ થવાથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું છે. રંકતા અને નિરાશાની સાથે ઘણાં વર્ષો સુધી યુદ્ધ કર્યા પછી એકાએક પોતાની કલ્પના સફળ થવાથી, કાર્યસિદ્ધિ થવાથી તેમની શારીરિક સ્થિતિમા સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે મહાન નિરાશા, ધીરજ અને રંકતા વેઠતી વખતે જે

બોસ્ટન વિશ્વવિદ્યાલય વાળા ડૉ. પ્ર. એસ. [illegible] 'જર્નલ ઑફ ક્લિનિકલ મેડિસિન' માં લખે છે કે વૈદ્યો જો ચિકિત્સાપ્રણાલિ ગ્રહણ કરશે નહિ તો વીસ વર્ષ [illegible] ખોઈ બેસશે!

અમેરિકામાંની અનેક સર્વોત્તમ વૈદકશાળાઓમાં જૂની ચિકિત્સાપ્રણાલિનો ભારે તિરસ્કાર કરવામાં આવ્યો છે અને તેમાં [illegible] વ્યાખ્યાતાઓ માનસિક ચિકિત્સાનું શિક્ષણ આપે છે.

યુરોપની વૈદકશાળાઓમાં પણ માનસિક ચિકિત્સાનાં વ્યાખ્યાનો અને શિક્ષણ અપાય છે. જે વૈદ્યપત્રોએ ઔષધરહિત ચિકિત્સાપ્રણાલિ પ્રત્યે સખ્ત વિરોધ દર્શાવ્યો છે તેમાંનાં કેટલાંક હવે તેનો સ્વીકાર કરવાને માટે ગંભીર ચર્ચા કરે છે.

હવેથી વૈદ્ય તરીકે ધંધો કરતા ઘણા માણસો ધીમે ધીમે માનસિક ચિકિત્સાનો સ્વીકાર કરતા જાય છે અને તેનો ઉપયોગ કરતા જાય છે. જ્ઞાનતંતુઓનાં રોગોના એક સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક [illegible] પોતાના રોગીઓને એવું શિક્ષણ આપે છે કે "પ્રતિદિન અમુક વખત તમારા સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ આપવી અને તમારા સમગ્ર શરીરમાં એક પ્રબળ [illegible] થાય છે એવી કલ્પના કરવી."

આ જમાનામાં હવે શાસ્ત્રીય માનસિક ચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરવાની વૃત્તિ દિન પ્રતિદિન અધિકાધિક દૃઢ થતી જાય છે. હવે આપણે આશા રાખવી જોઈએ કે આપણા [illegible] આપણાં દુઃખો નિવૃત્તિ કરનાર, આપણને આરોગ્ય [illegible] કરનાર અને આપણી [illegible] શારીરિક અવસ્થા દૂર કરનાર [illegible] વૈદ્ય બનાવી શકીશું.

અદેખાઈ અને વૈરના વિચારોનો પ્રેમ અને ઉદારતાના વિચારોથી નાશ કરતાં શીખીશું; જ્યારે આપણે શાન્તિના વિચારવડે સઘળા અશાંતિના વિચારનો નાશ કરવાની સારી હસ્તમત કરીશું; જ્યારે આપણે, સદ્વૃત્તિથી મહાન જીવનશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે અને દુષ્ટ વૃત્તિથી ભયંકર વેદના અને દુઃખ થાય છે એવી પ્રતીતિ થશે; ત્યારે સુધારો થશે અને સુરકે આગળ વધશે.



સ્વામી રામતીર્થ

એમનાં સદુપદેશ.

ગ્રંથ ૧ લો—ભાગ ૧ થી ૫, મ્હોટાં પૃષ્ઠ ૪૦૭, મૂલ્ય રૂ. ૧॥

આ ગ્રંથમાં આવેલા અનેક ઉપકારક વિષયોમાંથી કેટલાકનાં નામ આ. પ્રમાણે: ઉ.-સ્વામીજીનું ચરિત, આત્મકૃપા, બ્રહ્મચર્ય, નગ્નસિદ્ધિ, ભારતનો ભવિષ્યકાળ, હિંદની જરૂરીઆતો, મનનું રહસ્ય, રાષ્ટ્રધર્મ, ઈશ્વરનું રહસ્ય, સુધારક, વાર્તાઓ, પાપનું નિદાન અને પરિહાર, આત્માનું સત્યસ્વરૂપ, સત્યનો માર્ગ, ધર્મનું તત્ત્વજ્ઞાન, માનસિક શક્તિઓ, સ્વર્ગનું રાજ્ય, પવિત્રપ્રેમ, ઈશ્વરપ્રાપ્તિ, સાક્ષાત્કારની વિધિ અને તેમાં બાધા, આગૂભાર, પ્રારબ્ધ નહિ પણ પુરુષાર્થ, સર્વ ધર્મનું સમાધાન, ઈ.

ગ્રંથ ૨ જો—ભાગ ૬ થી ૯, મ્હોટાં પૃષ્ઠ ૫૦૭, મૂલ્ય રૂ. બે.

પહેલા ગ્રંથમાં આવેલા વિષયો કરતાં પણ ચઢી જાય એવા ખાસ મહત્વના અનેક વિષયો આ ગ્રંથમાં આવેલા છે. જેમકે:—સર્વે ઇચ્છા પૂરી કરવાનો માર્ગ, વિજયી આધ્યાત્મિક શક્તિ, ગોઝીસનો દંડ, મનની સ્થિરતા, આત્મવિકાસ, જગત ક્યારે અને શા માટે? કુટુંબ શી રીતે સુખી કરવું? દુઃખમાંથી મુક્તતા, રામનો સંદેશ, આર્યાવર્તની પ્રાચીન દિવ્યદૃષ્ટિ, જગતપર હિંદનું ૠણ, હિંદ માટે અમેરિકનોને અપીલ, હિમાલયના દશ્યો, ત્યાંના રામતીર્થના વાંચવા યોગ્ય પત્રો, ઇત્યાદિ ઉત્તમ વિષયોથી ભરપૂર છે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય—મુંબઈ નં. ૨ અને અમદાવાદ.